

PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGGUNAAN  
SMARTPHONE (PMD-PS) UNTUK MENGURANGI TINGKAT  
NOMOPHOBIA PADA REMAJA

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi



Disusun oleh :

DEFI ASTRIANI  
NIM : 201710500211003

DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
Januari 2020

**PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM  
PENGUNAAN *SMARTPHONE* (PMD-PS) UNTUK  
MENGURANGI TINGKAT *NOMOPHOBIA* PADA  
REMAJA**

Diajukan oleh :

**DEFI ASTRIANI**  
**201710500211003**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Kamis/ 02 Januari 2020

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
**Dr. Latipun, M. Kes**

  
**Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si**

Direktur  
Program Pascasarjana

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi

  
**Prof. Akhsanul In'am, Ph. D**

  
**Dr. Cahyaning Suryaningrum, M. Si**

# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**DEFI ASTRIANI**

201710500211003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Kamis/ 02 Januari 2020  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Latipun, M. Kes  
Sekretaris : Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si  
Penguji I : Dr. Diah Karmiyati, M. Si  
Penguji II : Dr. Nida Hasanati, M. Si



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **DEFI ASTRIANI**  
NIM : **201710500211003**  
Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Remaja** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 13 Januari 2020

Yang menyatakan,



**DEFI ASTRIANI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas curahan rahmat dan hidayah-Nya yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis dengan judul “Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Remaja”.

Penulis mendapatkan banyak sekali bimbingan, masukan dan dukungan dari berbagai pihak selama proses penyusunan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Fauzan, M. Pd., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D., selaku direktur program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi.
4. Dr. Latipun, M. Kes., selaku pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas ditengah kesibukannya masih bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian penelitian ini.
5. Dr. Rr. Siti Suminarti F, M. Si., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan saran yang teramat bermanfaat dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Semua dosen Magister Psikologi Profesi yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Kepada Ibu Ritna Sandri, S. Psi., M. Psi., Psikolog dan Ibu Nurul Firdausi, S. Psi., M. Psi., Psikolog sebagai expert judgement yang telah memberikan validasi model yang telah disusun peneliti.
8. Kepala sekolah SMP Raden Fatah Kota Batu yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Untuk kedua orangtua saya Bapak Atim dan Ibu Sulastri, serta kakak – kakakku Siswanto dan dr. Menik Sri Minarti terimakasih atas semua dukungan, semangat, kasih sayang serta doa yang telah kalian berikan selama ini.

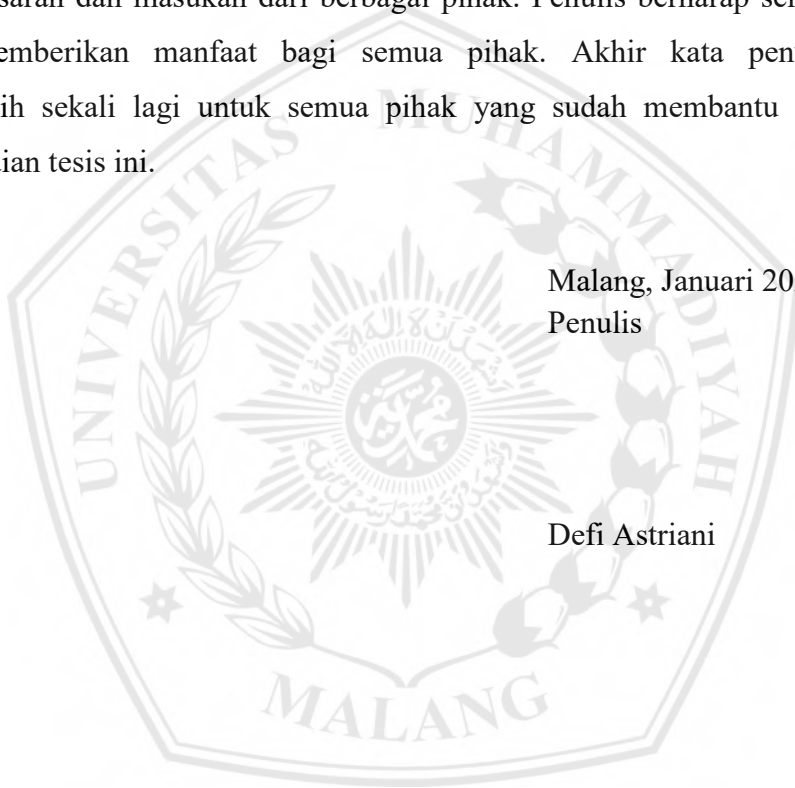
10. Semua teman-teman Magister Psikologi Profesi angkatan 2017 yang sudah mewarnai perjalanan studiku selama di perkuliahan.
11. Para responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia mengikuti proses intervensi dari awal sampai akhir.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak mungkin penulis menyebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, untuk menyempurnakan penelitian ini penulis terbuka terhadap saran dan masukan dari berbagai pihak. Penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih sekali lagi untuk semua pihak yang sudah membantu dalam proses penyelesaian tesis ini.

Malang, Januari 2020

Penulis

Defi Astriani



## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR .....   | i   |
| DAFTAR ISI .....   | iii |
| ABSTRAK .....  | vi  |
| ABSTRACT .....   | vii |
| PENDAHULUAN .....  | 1   |
| TINJAUAN PUSTAKA   |     |
| Nomophobia .....   | 5   |
| Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nomophobia .....   | 5   |
| Aspek-aspek Nomophobia .....   | 6   |
| Nomophobia dalam Perspektif Islam .....  | 7   |
| Nomophobia dalam Perspektif Teori Behavioristik .....                                    | 8   |
| Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS)<br>dan Nomophobia ..... | 9   |
| METODE PENELITIAN  |     |
| Desain Penelitian .....  | 12  |
| Spesifikasi Model .....  | 12  |
| Subjek Penelitian .....  | 13  |
| Prosedur Penentuan Subjek .....  | 13  |
| Prosedur Penelitian .....  | 13  |
| Variabel dan Instrumen Penelitian .....  | 14  |
| Teknik Analisa Data .....  | 15  |
| HASIL PENELITIAN   |     |
| Penelitian 1 .....   | 15  |
| Penelitian 2 .....   | 18  |
| Hasil Analisa Kualitatif .....   | 21  |
| PEMBAHASAN .....   | 22  |
| SIMPULAN DAN SARAN .....   | 25  |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 26  |

## DAFTAR TABEL DAN G RAFIK

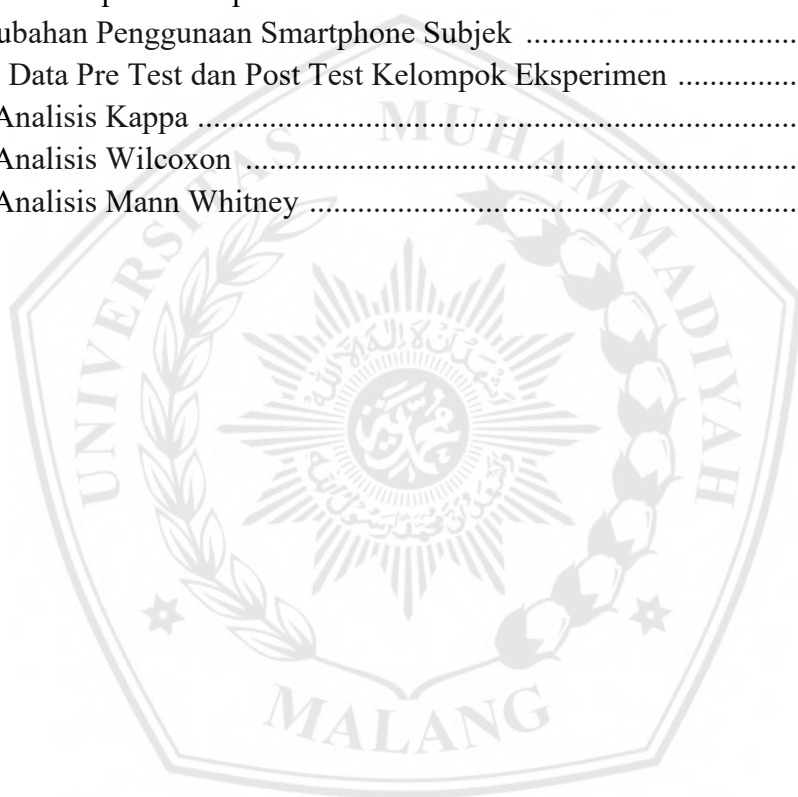
|  |    |
|--|----|
| Grafik 1. Perbandingan skor nomophobia .....   | 16 |
| Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian ..... | 18 |
| Tabel 2. Perbedaan rata-rata nomophobia .....  | 19 |
| Grafik 2. Perbedaan skor nomophobia .....      | 20 |





## DAFTAR LAMP IRAN

|   |     |
|---|-----|
| Skala Validasi Ahli .....                                       | 31  |
| Skala Aplikatif .....   | 36  |
| Skala Uji Efektivitas .....                                     | 40  |
| Modul .....   | 44  |
| Laporan Hasil Tryout .....                                      | 85  |
| Laporan Hasil Penelitian .....                                  | 100 |
| Perubahan Perilaku Setelah Intervensi .....                     | 130 |
| Proses Perubahan Perilaku .....                                 | 134 |
| Hasil Analisis Aspek Nomophobia .....                           | 135 |
| Hasil Perubahan Penggunaan Smartphone Subjek .....              | 136 |
| Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen ..... | 137 |
| Laporan Analisis Kappa .....                                    | 138 |
| Laporan Analisis Wilcoxon .....                                 | 140 |
| Laporan Analisis Mann Whitney .....                             | 142 |



Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS)  
untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Remaja

Defi Astriani

[defi45astriani@gmail.com](mailto:defi45astriani@gmail.com)

Dr. Latipun, M. Kes (NIDN. 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si (NIDN. 0631086401)

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang  
Malang, Jawa Timur, Indonesia

ABSTRAK

Nomophobia dianggap sebagai permasalahan baru di dunia modern. Kurangnya kontrol dalam menggunakan smartphone membuat penggunaannya menjadi berlebihan dalam menggunakannya. Saat ini banyak remaja yang mengalami nomophobia yang mengakibatkan ketergantungan dan merasa gelisah serta khawatir apabila tidak kontak dengan smartphone sehingga diperlukan penanganan yang tepat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk mengurangi nomophobia pada remaja secara efektif dan aplikatif. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* (RnD). Subjek pada penelitian ini yaitu remaja usia 12-15 tahun dengan nomophobia. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen yaitu Skala Validasi Model, Skala Penilaian Aplikasi Model dan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Prosedur yang terdapat dalam penelitian ini adalah konseptualisasi, formulasi model, dan pengujian model. Data yang diperoleh kemudian di analisis kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen ( $Z = -2.80$ ,  $p = 0.00$ ). Dan hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor nomophobia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $Z = -2.69$ ,  $p = 0.00$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa PMD-PS dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nomophobia pada remaja secara efektif dan aplikatif.

Kata kunci: Pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone (PMD-PS), Nomophobia, Remaja

# The Development of Self -Management in Using Smartphone to Reduce Level of Nomophobia in Adolescents

Defi Astriani

[defi45astriani@gmail.com](mailto:defi45astriani@gmail.com)

Dr. Latipun, M. Kes (NIDN. 0711026401)

Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si (NIDN. 0631086401)

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang  
Malang, East Java, Indonesia

## ABSTRACT

Nomophobia is considered a new problem in the modern world. Lack of control in using a smartphone makes users excessive in using it. Nowadays, there are many teenagers who have nomophobia which causes dependency and feel anxious and worried if they do not contact with a smartphone so that proper handling is needed. The purpose of this study is to develop a model of the Development Self-Management in Using of Smartphones to reduce nomophobia in adolescents effectively and applicatively. The research method used is a research and development method. The subjects used in this study were adolescents aged 12-15 years with nomophobia. This research uses three instruments namely Model Validation Scale, Model Application Rating Scale and Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). The procedures contained in this study are conceptualization, formulation model, and testing. The data obtained were then analyzed quantitatively using the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. Wilcoxon test showed a significant difference in scores before and after treatment in the experimental group ( $Z = -2.80$ ,  $p = 0.00$ ). And the results of the Mann Whitney test showed that there were significant differences in the scores of nomophobia in the experimental and control groups ( $Z = -2.69$ ,  $p = 0.00$ ). So it can be concluded that PMD-PS can be used to reduce the level of nomophobia in adolescents effectively and applicatively.

Keywords: Development of self-management in using smartphones, Nomophobia, Adolescents

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Semakin berkembangnya teknologi internet menjadikan era informasi berkembang sangat cepat. Smartphone bukan barang baru lagi dan hampir setiap orang disegala usia memiliki smartphone. Tujuan dimilikinya smartphone adalah untuk memudahkan berkomunikasi dan mengakses informasi. Penggunaan smartphone tidak bisa dihindari oleh setiap orang dan sudah menjadi barang wajib yang harus dibawa kemanapun pergi serta sudah menjadi bagian hidup dari seseorang (Oulasvirta & Rattenbury, 2012; Salehan & Negahban, 2013).

Smartphone saat ini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi saja tetapi juga dapat digunakan untuk mengakses informasi menggunakan layanan internet yang tersedia. Banyaknya aplikasi yang saat ini tersedia dalam smartphone seperti jejaring sosial, aplikasi permainan, aplikasi untuk berfoto dan membuat video, serta aplikasi-aplikasi lainnya menjadi daya tarik tersendiri sehingga membuat setiap orang ingin memilikinya, tidak terkecuali remaja. Aplikasi-aplikasi dalam smartphone ini kemudian semakin membuat para penggunannya menjadi berkeinginan untuk terus menggunakan smartphone hingga menyebabkan kecanduan (Goswami & Singh, 2016; Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017).

Aplikasi-aplikasi yang tersedia pada smartphone tentu harus diimbangi dengan kemampuan diri dalam mengontrol penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone yang berlebihan dan tidak adanya kontrol akan berdampak negatif pada diri remaja, salah satunya adalah adanya perubahan perilaku dalam berkomunikasi di kehidupan sehari-hari. Selain berdampak pada interaksi sosial, juga dapat berakibat pada ketergantungan smartphone. Ketika sudah ketergantungan pada smartphone maka akan muncul perasaan seperti gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari smartphone atau yang disebut dengan nomophobia (Pinchot, Paullet, Rota, & Hunsinger, 2011).

Nomophobia adalah salah satu permasalahan psikologis baru yang ada di era serba teknologi ini yang disebabkan oleh smartphone. No-mobile-phone-phobia atau nomophobia adalah jenis permasalahan baru di jaman modern ini dan mengacu pada ketidaknyamanan atau kecemasan disebabkan karena tidak kontak dengan

smartphone (Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017; King, Valenc, & Nardi, 2010). Remaja yang nomophobic akan merasa khawatir tidak dapat mengakses smartphone (King et al., 2014).

Banyak orang yang belum mengetahui apa nomophobia dan bagaimana bahayanya. Kebanyakan orang berpikir bahwa penggunaan smartphone tanpa adanya batasan waktu tidak akan menimbulkan permasalahan. Pada kenyataannya terdapat beberapa dampak yang cukup berbahaya yang diakibatkan oleh smartphone, salah satunya adalah nomophobia. Individu yang tidak mampu mengendalikan atau membatasi waktu penggunaan smartphone maka individu tersebut akan mendapatkan dampak yang merugikan. Dampak yang didapatkan seperti kesulitan untuk melakukan interaksi sosial, berdampak pada kesehatan, dan aktivitas pun menjadi tidak produktif. Dengan demikian, dibutuhkan adanya kesadaran dari diri tiap individu untuk membatasi waktu penggunaan smartphone dalam satu hari (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski (Jurnal apps, 2018) mengemukakan bahwa terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh individu untuk menggunakan smartphone dalam satu hari adalah selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik secara terus menerus atau diakumulasikan. Apabila smartphone digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak khususnya para remaja.

Prevalensi penggunaan smartphone dan memiliki kecenderungan nomophobic pada penggunanya telah meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa orang dewasa muda berusia 18-24 tahun paling rentan terhadap nomophobia dengan 77% dari mereka diidentifikasi sebagai nomophobic, diikuti oleh pengguna berusia 25-34 tahun pada 68%. Selain itu, pengguna smartphone di kelompok usia lebih dari 55 tahun diidentifikasi sebagai nomophobic terbanyak ketiga (Yildirim & Correia, 2015). Remaja memiliki kecenderungan lebih banyak menggunakan media dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah yang berkaitan dengan penggunaan smartphone daripada orang dewasa ketika mereka diperkenalkan ke jenis media baru. Selain itu, remaja lebih rentan terhadap kecanduan smartphone dibandingkan dengan orang dewasa (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013).



Di Indonesia telah terjadi peningkatan perilaku nomophobia yaitu sekitar 84% pada individu dengan usia 18-23 tahun (Mayangsari & Ariana, 2015). Sedangkan pada remaja sendiri menunjukkan tingkat nomophobia pada kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5% (Widyastuti & Muyana, 2018).

Penelitian SecurEnvoy menemukan bahwa terdapat sekitar 66% dari 1.000 pengguna smartphone yang memiliki nomophobia. Tingkat nomophobia yang dimiliki masing-masing orang berbeda (Watts, 2012). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa wanita harus sedikit waspada dalam menggunakan smartphone karena kemungkinan wanita mengalami nomophobia yaitu sebesar 70 % dibanding pria yang hanya 61 %. Meskipun sebenarnya pria lebih memungkinkan memiliki dua atau lebih smartphone dibandingkan wanita dengan alasan menyukai teknologi atau alasan pribadi lainnya (Yildirim, 2014).

Nomophobia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pandangan diri yang negatif, usia yang lebih muda, self efficacy dan harga diri rendah, serta kontrol diri rendah (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013). Selain itu impulsivitas, rasa urgensi, dan pencarian sensasi (Bianchi & Phillips, 2005) serta rasa kesepian bisa juga terkait dengan penggunaan smartphone yang berlebihan (Bonetti et al., 2010; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014).

Banyak sekali akibat yang ditimbulkan nomophobia. Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat maka dampak yang timbulkannya akan menjadi semakin parah, seperti gangguan kecemasan, depresi, menurunnya atensi, gangguan bipolar, autism, dan gangguan perilaku (Bragazzi & Puente, 2014; Clayton, Leshner, & Almond, 2015). Sedangkan pada remaja sendiri akan berdampak pada kinerja akademik dan tingkat motivasi dalam proses pembelajaran (Augner & Hacker, 2012; Dos, 2014), hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, pengendalian diri yang buruk (Bian & Leung, 2014; Li, Lepp, & Barkley, 2015), rendahnya harga diri, rendahnya kemandirian (Chóliz, 2012) dan menyebabkan gejala depresi (Davie & Hilber, 2017).

Nomophobia adalah konsep baru di era ini sehingga bukti empiris berupa penelitian untuk menangani masalah ini masih terbatas. Oleh karena itu diperlukan adanya intervensi yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan ini.

Penelitian sebelumnya terkait intervensi untuk menangani nomophobia adalah psikoedukasi. Hasil penelitian menunjukkan jika psikoedukasi secara efektif dapat mengurangi tingkat nomophobia (Muniraj, 2014). Pada studi ini subjek hanya diberikan pengetahuan tentang pengertian nomophobia, penyebab, dan dampak yang ditimbulkan. Subjek tidak diajarkan bagaimana cara mengembangkan self management agar bisa mengatur pemakaian smartphone sehingga nomophobia tidak muncul kembali.

Pemberian intervensi berupa psikoedukasi ini dinilai kurang efektif karena intervensi ini hanya untuk memberikan pengetahuan kepada subjek. Dimana pengetahuan yang diperoleh subjek tidak akan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Padahal pada dasarnya, individu dengan nomophobia juga membutuhkan ketrampilan self management yang baik. Self management ini digunakan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan. Dimana self management ini dapat diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga efek yang diberikan adalah efek jangka panjang (Muniraj, 2014).

Ketrampilan dalam manajemen diri jika dilakukan secara terus-menerus maka akan terjadi perubahan perilaku (Dickerson & Baron, 2000). Kurangnya manajemen diri membuat remaja menjadi impulsif untuk selalu ingin memenuhi segala keinginannya (Tochkov, 2010). Nomophobia dapat dikurangi dengan adanya ketrampilan manajemen diri yang baik dalam menggunakan smartphone (Bragazzi & Puente, 2014). Dengan manajemen diri remaja dapat mengelola perilakunya terutama dalam menggunakan smartphone sehingga tidak berlebihan.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self management merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tingkah lakunya terhadap dorongan dan godaan. Smartphone memiliki karakteristik khusus dan saat ini dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, dengan demikian self management telah diidentifikasi sebagai aspek penting yang diperlukan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan smartphone pada remaja (H. Kim, Min, Min, Lee, & Yoo, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa self control dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada mahasiswa (Yu & Son, 2016).

Penelitian ini dirancang untuk mengembangkan suatu model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk mengurangi nomophobia pada remaja secara efektif dan aplikatif. PMD-PS adalah suatu model pengembangan dari self management yang bertujuan untuk mengembangkan manajemen diri remaja dalam penggunaan smartphone. Sehingga remaja dapat mengelola perilakunya untuk tidak menggunakan smartphone secara berlebihan.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan peneliti adalah apakah model PMD-PS efektif dalam mengurangi tingkat nomophobia pada remaja?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas model PMD-PS untuk mengurangi tingkat nomophobia pada remaja.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Nomophobia

Nomophobia atau “no mobilephone phobia” merupakan suatu keadaan dimana individu sulit lepas dari telepon genggamnya sehingga memiliki kecenderungan menggunakan smartphone secara berlebihan dan merasa khawatir dan tidak nyaman jika tidak kontak dengan smartphone (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014). Kondisi penggunaan smartphone yang berlebihan ini disertai dengan adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014).

Karakteristik yang dimiliki individu dengan nomophobia adalah menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan smartphone secara terus menerus, membawa charger kemana-mana agar tidak kehabisan baterai karena akan merasa tidak nyaman ketika kehabisan baterai, merasa gelisah ketika tidak memegang smartphone, ketika pulsa atau kuota habis akan merasa khawatir, selalu mengecek layar smartphone untuk melihat apakah ada panggilan atau pesan masuk, smartphone berada di tempat tidur saat tidur dan tidak mematikan smartphone selama 24 jam, lebih memilih berkomunikasi menggunakan smartphone dibandingkan dengan interaksi secara bertatap muka (Pavithra, Madhukumar, & Mahadeva, 2015).

Faktor -faktor yang Memengaruhi Nomophobia

Munculnya Nomophobia dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab :

1. Adanya tekanan sosial, waktu luang dan kebutuhan untuk berhubungan sosial. Remaja mengikuti kegiatan belajar di sekolah rata-rata sekitar 7 – 9 jam per hari. Sedangkan sisa waktunya biasanya digunakan untuk mengikuti aktivitas diluar akademik. Penggunaan waktu yang bebas dan tidak terjadwal dan melihat lingkungan sosial yang kebanyakan menggunakan smartphone maka sering membuat remaja melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik yaitu menggunakan smartphone dengan mengakses aplikasi menggunakan internet yang tersedia untuk menjalin hubungan sosial (Gezgin, Cakir, & Yildirim, 2018).
2. Kurang percaya diri untuk berkomunikasi secara tatap muka. Remaja sering merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan lingkungan karena merasa terintimidasi ketika berkomunikasi dengan teman-temannya. Hal ini kemudian membuat remaja lebih memilih berinteraksi menggunakan smartphone. Mudahnya dalam berinteraksi dengan smartphone karena tidak membutuhkan tatap muka secara langsung membuat para remaja lebih memilih untuk berinteraksi dan menjalin relasi sosial melalui smartphone (Walsh, White, & Young, 2008).
3. Adanya gejala psikologis dan sosiologis seperti penarikan sosial, kebodohan, konflik dalam keluarga, memiliki masalah dengan teman-teman, ketakutan karena tidak populer di antara teman-teman, dan merasa cemas dan pesimis tentang kehidupan mereka sendiri dan masa depan (Gezgin & Cakir, 2016).
4. Kurangnya kontrol diri. Beberapa remaja tidak bisa mengendalikan diri untuk menggunakan smartphone pada akhirnya berdampak pada akademik dan sosial mereka. Kurangnya kontrol diri ini kemudian akan berpengaruh pada kelalaian dalam mengerjakan tugas, hubungan sosial terganggu dan menyebabkan ketidakstabilan emosi (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005; Young, 1996).

### Aspek-aspek Nomophobia

Terdapat empat aspek nomophobia (Yildirim, 2014) :

1. Not being able to communicate. Aspek ini mengacu pada perasaan individu ketika tidak bisa kontak dengan smartphone, dimana individu akan merasa kehilangan komunikasi. Selain itu, individu merasa cemas tidak dapat menerima panggilan dari orang lain jika tidak menggunakan smartphone. Dengan kata lain, adanya perasaan cemas dan kehilangan komunikasi dengan orang lain jika tidak menggunakan smartphone.
2. Losing connectedness. Aspek ini berkaitan dengan perasaan individu akan kehilangan konektivitas smartphone yang disebabkan tidak adanya koneksi. Selain itu, aspek ini menunjukkan bahwa konektivitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari individu sehingga hal ini membuat individu mendapatkan keuntungan yaitu dapat selalu terhubung dengan orang lain.
3. Not being able to access information. Adanya ketidaknyamanan individu apabila tidak dapat mengakses informasi melalui smartphone. Individu menganggap bahwa smartphone dapat memberikan informasi secara cepat. Sehingga ada perasaan tidak nyaman apabila individu tidak bisa mengakses informasi melalui smartphone.
4. Giving up convenience. Kenyamanan yang diberikan oleh smartphone membuat penggunaannya selalu memastikan bahwa baterai smartphone selalu terisi penuh. Dengan menggunakan smartphone individu terhindar dari rasa jenuh dan stres.

### Nomophobia dalam Perspektif Islam

Penggunaan smartphone yang awalnya hanya untuk mengisi waktu luang akan menjadi candu apabila tidak ada batasan dalam penggunaannya. Islam memandang penggunaan smartphone ini akan bernilai mudharat apabila tidak digunakan dengan baik dan bijak. Saat ini banyak sekali para pengguna smartphone yang tergelincir ke lingkaran maksiat, seperti lupa waktu akibat terlalu dimanjakan oleh software yang terdapat pada smartphone. Segala sesuatu yang berlebihan dan sia-sia atau mubadzir adalah sifat setan dan setan adalah makhluk yang ingkar kepada Tuhannya (Q.S Al Isra' ayat 27).



Menggunakan smartphone tidaklah diharamkan, namun harus ada kontrol dan porsi sendiri sehingga tidak berakibat pada kecanduan. Apabila individu sudah mengalami kecanduan maka akan menimbulkan dampak, salah satunya pada interaksi sosial. Seseorang tidak akan melakukan kegiatan apapun kecuali hanya bermain dengan smartphone dan melupakan lingkungan sosialnya sehingga tidak ada interaksi lagi dengan sosial. Padahal manusia diciptakan untuk saling mengenal dan berinteraksi satu sama lain.

Dalam Q.S Al Hujarat ayat 13 menjelaskan bahwa tujuan Allah SWT menciptakan manusia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan adalah agar dapat terjalannya silarurahmi dan bersosialisasi diantara mereka. Dan akan sangat menyalahi perintah Allah SWT apabila seseorang tidak bersosialisasi dengan sesama karena kodrat manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain.

Nomophobia dalam Perspektif Teori Behavioral

Nomophobia merupakan kecenderungan pada individu untuk menggunakan smartphone dalam waktu yang berlebihan, sehingga kesulitan untuk melakukan kontrol perilakunya dalam menggunakan smartphone. Dalam hal ini, individu yang menggunakan smartphone hingga tidak adanya batasan waktu dalam menggunakannya disebabkan oleh adanya penguatan berupa kesenangan yang didapatkan setiap menggunakan smartphone.

Pada teori operant conditioning Skinner menekankan bahwa perilaku individu dibentuk oleh efek yang ditimbulkannya. Jika efek tersebut mendapatkan penguatan positif maka perilaku tersebut akan terus diulang begitupun sebaliknya jika efek yang didapatkan mendapatkan penguatan negatif maka perilaku tersebut tidak akan diulang (Friedman & Schustack, 2006). Ketika individu merasa jenuh atau tidak ada aktivitas lain untuk dilakukan maka individu tersebut akan mengalihkan dengan menggunakan smartphone selama berjam-jam, dimana perilaku menggunakan smartphone tersebut memberikan kepuasan, kenyamanan dan kesenangan bagi individu. Karena mendapatkan penguatan dalam bentuk kenyamanan dan kepuasan, maka perilaku tersebut diulang terus menerus.

Terdapat 3 unsur yang harus ada dalam operan conditioning, yaitu Antecedent (A), Behavior (B), dan Consequence (C). Antecedent mengacu pada

lingkungan atau situasi ketika perilaku ini muncul. Behavior adalah perilaku yang dimunculkan oleh individu. Sedangkan consequence adalah dampak yang dirasakan oleh individu ketika perilaku tersebut muncul (Feist & Feist, 2009). Penggunaan smartphone selama berjam-jam tanpa adanya kontrol waktu kemudian mendapatkan reinforcement positif berupa kepuasan, kesenangan dan hilangnya rasa jenuh semakin memperkuat perilaku individu dan akan cenderung diulang-ulang sehingga akan menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya yaitu kecanduan smartphone.

#### Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) dan Nomophobia

Nomophobia dapat dikurangi apabila individu dapat mengalihkan keinginannya terhadap penggunaan smartphone ke aktifitas lain yang lebih positif (Bragazzi & Puente, 2014). Salah satu faktor yang menjadi penyebab munculnya nomophobia adalah tidak adanya kontrol perilaku. Kurang adanya pengawasan dan pengelolaan diri pada remaja dalam menggunakan smartphone memicu meningkatnya nomophobia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan nomophobia adalah dengan mengelola atau mengatur diri untuk melakukan aktifitas-aktifitas yang lebih positif.

Penelitian terkait nomophobia memang masih sangat jarang dilakukan. Mengacu pada penelitian sebelumnya bahwa penerapan intervensi berupa psikoedukasi dapat menurunkan tingkat nomophobia. Namun pada studi ini terdapat kekurangan dimana intervensi ini hanya untuk memberikan pengetahuan kepada subjek. Pengetahuan yang diperoleh subjek tidak akan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Padahal pada dasarnya, individu dengan nomophobia juga membutuhkan ketrampilan self management yang baik. Self management ini digunakan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan. Dimana self management ini dapat diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga efek yang diberikan adalah efek jangka panjang (Muniraj, 2014). Ketrampilan dalam manajemen diri jika dilakukan secara terus-menerus maka akan terjadi perubahan perilaku (Dickerson & Baron, 2000).

Pada penelitian sebelumnya self management banyak digunakan untuk menangani permasalahan terkait ketergantungan. Salah satu penelitian

menunjukkan bahwa self management dapat menurunkan ketergantungan game online (Budiyani & Abdulah, 2016). Dan penelitian lain menunjukkan bahwa self control dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada mahasiswa (Yu & Son, 2016).

Self management merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengamati, mengelola, dan mengontrol lingkungan sehingga mampu menurunkan ketergantungan individu pada orang lain. Self management mempunyai peran penting dalam menangani masalah ketergantungan pada individu (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi nomophobia pada remaja karena mudah untuk diterapkan. Dalam hal ini remaja dapat mengembangkan dan mengubah perilaku negatifnya ke arah yang lebih positif dengan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu yang muncul, mengantisipasi munculnya stimulus yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku negatif, dan mengatur sendiri penguatan positif yang didapatkan untuk memperkuat perilaku (Jones, Nelson, & Kazdin, 1977).

Berdasarkan uraian di atas maka disusun suatu program intervensi bernama “Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS)”, sebuah program untuk mengurangi nomophobia pada remaja. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam langkah-langkah treatment adalah menggunakan pendekatan kognitif sosial. Dengan target mengurangi intensitas penggunaan smartphone sehingga tingkat nomophobia pada remaja dapat mengalami penurunan. Pada terapi ini individu belajar mengubah perilaku dengan cara menetapkan target perubahan dan memanipulasi stimulus-stimulus yang dapat menjadi pengacau dalam pencapaian target (Carney & Posner, 2016). Selain manajemen diri subjek juga diberikan psikoedukasi terkait nomophobia.

Pendekatan kognitif sosial menekankan peran aktivitas kognitif dan belajar dengan cara mengamati tingkah laku manusia, serta melihat manusia sebagai orang yang berpengaruh terhadap lingkungannya sama seperti lingkungan berpengaruh terhadap dirinya. Dengan kata lain, social learning theory merupakan pandangan yang menekankan kombinasi tingkah laku, lingkungan, dan kognisi sebagai faktor utama dalam perkembangan. Bandura juga mengemukakan individu belajar banyak tentang perilaku melalui peniruan (modeling) bahkan tanpa adanya penguat

(reinforcement) yang diterimanya. Proses belajar semacam ini disebut observational learning atau pembelajaran melalui pengamatan (Bussey & Bandura, 1999).

Proses perubahan perilaku nomophobia pada subjek dapat terjadi karena adanya proses belajar sosial. Selama intervensi subjek mendapatkan pengetahuan terkait nomophobia yang dapat memberikan dampak buruk bagi dirinya kemudian mereka mempunyai harapan dan keyakinan untuk mengurangi perilaku nomophobia tersebut. Mengurangi perilaku nomophobia dilakukan dengan menggunakan strategi yang tepat, salah satunya dengan self management yaitu mengelola dan mengatur perilaku dalam menggunakan smartphone.

Pada saat proses intervensi subjek dapat melakukan pengamatan melalui kondisi yang dialami oleh subjek lain, misalnya subjek A mampu mengontrol stimulus penggunaan smartphone dengan menghapus aplikasi smartphone. Maka subjek lainnya akan mencontoh perilaku subjek A yang dapat mengontrol stimulus penggunaan smartphone karena hal tersebut dapat membantunya untuk mendistraksi keinginan menggunakan smartphone. Perilaku tersebut juga mempunyai peluang untuk mengkonstruksi kognitif subjek untuk bisa kreatif menentukan perilaku yang dapat digunakan untuk mendistraksi keinginan menggunakan smartphone.

Sedangkan untuk manajemen diri terdapat lima tahapan yaitu penetapan tujuan dan monitoring diri, manipulasi faktor penyebab, membuat kontrak perilaku, mengatur penguatan, dan mencari dukungan sosial (Miltnerberger, 2012). Tahapan-tahapan ini dapat digunakan untuk meningkatkan manajemen diri dan dapat mengurangi tingkat nomophobia pada remaja.

Tahapan pertama penetapan goal setting dan self monitoring. Pada tahapan pertama ini remaja membuat target perubahan perilaku kemudian mengamati atau memantau aktivitas-aktivitasnya untuk mencapai target perilaku tersebut. Tahapan kedua berkaitan dengan kemampuan remaja dalam memanipulasi faktor penyebab. Kemampuan ini dapat digunakan remaja untuk mengontrol stimulus negatif dan dengan kemampuan ini remaja akan lebih dapat mengatur rasa tidak nyamannya ke perilaku yang positif.

Tahapan ketiga berkaitan dengan kontrak perilaku. Kontrak perilaku ini memudahkan dalam pencapaian target perilaku. Selanjutnya adalah menentukan penguatan diri. Penguatan diri ini bermanfaat untuk memberikan motivasi atas

perubahan perilaku remaja. Dalam hal ini nomophobia remaja akan dapat berkurang. Tahapan kelima berkaitan dengan dukungan sosial. Remaja mencari dukungan dari lingkungan agar dapat memberikan dampak yang positif dalam perubahan perilaku. Dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja kemudian dapat mempertahankan perubahan perilakunya sehingga nomophobia akan berkurang (Miltenberger, 2012).

Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) adalah program berbasis kelompok yang dilakukan dengan mengkondisikan perilaku berlebihan individu dalam menggunakan smartphone. Individu diajarkan untuk mengurangi durasi dan frekuensi penggunaan smartphone, dan mengalihkan perilaku menggunakan smartphone ke perilaku yang lebih positif yang telah disetujui. Dari sudut pandang perilaku, subjek dikendalikan oleh smartphone akibat efek yang dirasakan setelah menggunakan smartphone (Bragazzi & Puente, 2014). Oleh karena itu pada intervensi ini subjek akan diajarkan bagaimana cara mengendalikan diri (self management) agar bisa lebih mengontrol perilakunya.

#### Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan teori yang telah diuraikan sebelumnya maka diajukan hipotesis penelitian yaitu, PMD-PS dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nomophobia secara efektif dan aplikatif sehingga terdapat perbedaan tingkat nomophobia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### METODE PENELITIAN

##### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Research and Development (RnD). Metode RnD adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan suatu produk yang telah ada untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Gall, Gall, & Borg, 2003). Model yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) mengurangi nomophobia pada remaja.

##### Spesifikasi Model

Model PMD-PS diberikan untuk remaja. Pada terapi ini subjek diberikan psikoedukasi terkait nomophobia dan dilanjutkan dengan pemberian ketrampilan



manajemen diri pada penggunaan smartphone dengan tujuan subjek dapat mengelola perilakunya untuk tidak menggunakan smartphone secara berlebihan. Intervensi ini terdiri dari tujuh sesi dan setiap pertemuan dilakukan sebanyak dua sesi dalam satu minggu sehingga membutuhkan waktu tiga minggu untuk penyelesaiannya. Masing-masing sesi berlangsung selama 30 - 60 menit.

#### Subjek Penelitian

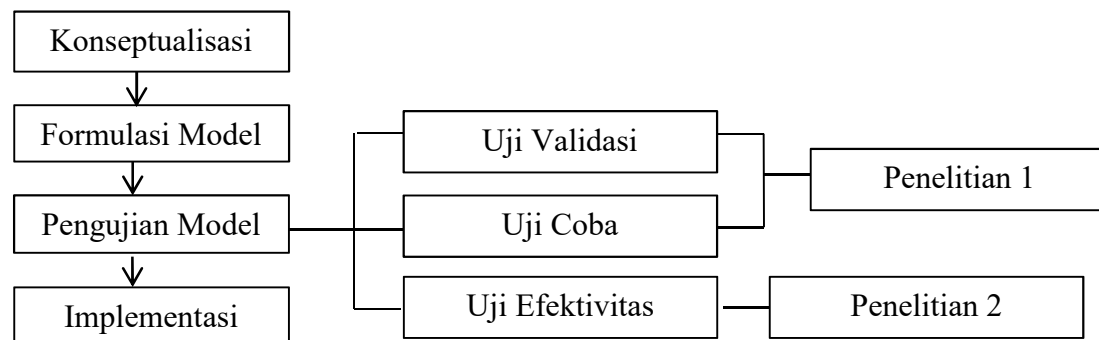
Subjek penelitian ini adalah remaja. Pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling. Subjek dipilih berdasarkan pertimbangan peneliti yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Palys, 2008). Subjek penelitian berjumlah 20 orang yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol dengan kriteria subjek sebagai berikut: 1) Remaja usia 12 - 15 tahun, 2) Laki-laki dan perempuan, 3) Durasi penggunaan smartphone > 4 jam/hari, 4) Memiliki kategori skor nomophobia sedang – tinggi.

#### Prosedur Penentuan Subjek

Tahapan yang dilakukan dalam menentukan subjek penelitian terdiri dari: 1) Mencari sekolah kemudian pihak sekolah merekomendasikan remaja yang bisa dijadikan subjek penelitian, 2) Melakukan screening untuk mengetahui penggunaan smartphone kemudian dipilih remaja yang menggunakan smartphone > 4 jam/hari, 3) Melakukan pre test menggunakan The NMP-Q, 4) Memilih remaja yang memiliki kategori skor nomophobia sedang – tinggi berdasarkan norma NMP-Q, 5) Membagi subjek kedalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak.

#### Prosedur Penelitian

Penelitian ini secara garis besar terdapat tiga tahapan yang terbagi dalam dua penelitian, yaitu penelitian 1 dan penelitian 2 yang tergambar dalam bagan berikut.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Penelitian 1 dimulai dari tahap konseptualisasi yaitu dilakukan dengan mereview literatur yang ada terkait intervensi atau treatment sebelumnya yang pernah digunakan untuk mengurangi nomophobia. Di tahap ini juga dilakukan kajian ulang intervensi yang pernah dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi serta mencari kekurangan dari intervensi tersebut kemudian dikembangkan. Selanjutnya adalah formulasi model. Formulasi model dilakukan dengan membuat rencana model yang akan dikembangkan kemudian menyusun sebuah model PMD-PS yang dapat digunakan untuk menangani nomophobia.

Berikutnya adalah pengujian model PMD-PS. Pengujian model dilakukan sebanyak tiga kali. Pertama adalah uji validasi kepada pakar di bidang psikologi klinis. Tujuan dari validasi ini yaitu untuk melakukan memvalidasi konstruk model PMD-PS yang telah dibuat. Dalam melakukan uji validasi pakar memberikan penilaian terhadap model PMD-PS melalui lembar penilaian yang diberikan. Setelah validasi kemudian melakukan revisi model PMD-PS sesuai dengan penilaian dan masukan dari pakar. Pengujian yang kedua adalah uji coba. Uji coba dilakukan kepada subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan kemudian melakukan revisi berdasarkan penilaian aplikatif yang diberikan oleh subjek uji coba. Pengujian yang ketiga adalah uji efektivitas. Uji efektivitas ini termasuk dalam penelitian 2.

Penelitian 2 dilakukan dengan menerapkan model yang telah disusun untuk mengetahui apakah model tersebut bisa efektif digunakan untuk mengurangi nomophobia. Penelitian tidak sampai dilakukan pada tahap penyebarluasan model atau tahap implementasi.

#### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS). Program ini dilakukan untuk mengelola atau mengarahkan diri untuk tidak menggunakan smartphone secara berlebihan. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah nomophobia. Nomophobia adalah kecenderungan individu menggunakan smartphone dalam waktu yang berlebihan sehingga muncul perasaan gelisah dan cemas ketika berada jauh dari smartphone.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen. Pertama adalah instrumen validasi atas model yang telah disusun kepada ahli. Instrumen ini berisi item-item

yang dibuat dengan memperhatikan kesesuaian yang ada pada latar belakang, dasar teori dan prosedur intervensi dengan memberikan nilai 1 – 5 pada masing-masing item.

Kedua adalah Skala Penilaian Formatif Model yang diberikan kepada subjek setelah mendapatkan intervensi PMD-PS pada saat try out. Instrumen ini terdiri dari 11 item yang dibuat berdasarkan aspek kebermanfaatan model yang disusun dengan memberikan nilai 1 – 4 pada masing-masing item.

Instrumen ketiga yaitu Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang digunakan untuk mengukur tingkat nomophobia. NMP-Q juga digunakan untuk menguji efektivitas PMD-PS. Skala ini terdiri dari 20 item dengan indeks reliabilitas 0.88. Setiap item terdiri dari tujuh pilihan jawaban yang terdiri dari: 1) Sangat tidak sesuai, 2) Tidak sesuai, 3) Sedikit tidak sesuai, 4) Netral, 5) Sedikit sesuai, 6) Sesuai, dan 7) Sangat sesuai. NMP-Q disusun berdasarkan pada aspek nomophobia yaitu: a). not being able to communicate, b). losing connectedness, c). not being able to access information, d). giving up convenience (Yildirim & Correia, 2015).

#### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah analisis data non parametrik yaitu Wilcoxon dan Mann-Whitney. Analisis Wilcoxon berfungsi untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Oyeka & Ebuh, 2012). Analisis Wilcoxon berfungsi untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis Mann-Whitney berfungsi untuk mengetahui perbedaan nilai nomophobia pada kedua kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian 1 : Formulasi Model

#### Uji Validitas

Validasi PMD-PS dilakukan dengan memberikan model yang telah disusun kepada dua dua pakar yaitu Psikolog Klinis Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dan seorang akademisi bidang Psikologi Klinis yang merupakan dosen Universitas Merdeka Malang.

### Hasil validasi pakar

Penilaian yang diberikan oleh ahli masuk dalam kategori cukup baik dengan rata-rata penilaian 3.87. Artinya model yang disusun sesuai dengan teori yang ada. Nilai yang telah diperoleh dari expert judgement kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan menghitung inter-rater reliability (IRR). IRR digunakan untuk melihat tingkat kesepakatan (agreement) antar dua ahli (rater) dengan melihat nilai koefisien Cohen Kappa (K). Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai koefisien Kappa sebesar 0.69 dan berada antara 0.61 – 0.80 maka dapat diinterpretasikan dalam kategori baik/substantial agreement. Artinya modul PMD-PS dapat dikatakan valid dan reliabel.

### Uji Coba

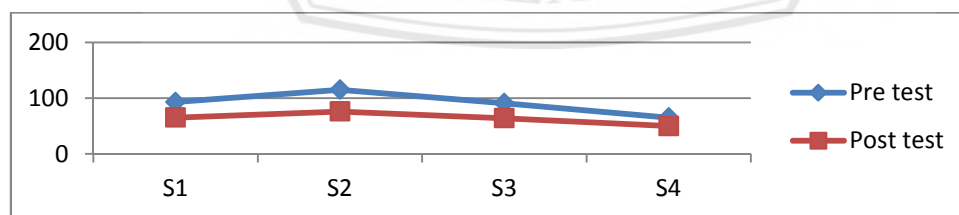
Sebelum pengambilan data, model yang telah disusun dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk melihat apakah model tersebut layak dan efektif.

#### Subjek uji coba

Subjek yang digunakan dalam uji coba ini adalah empat orang remaja yang mempunyai skor nomophobia sedang - tinggi. Uji coba dilakukan dalam 7 sesi dimana masing-masing sesi berlangsung selama 30 – 60 menit.

#### Hasil uji coba

Hasil uji coba dapat dilihat pada hasil pengukuran menggunakan tiga instrumen. Instrumen pertama yang digunakan adalah NMP-Q (Nomophobia Questionnaire). Skala NMP-Q ini terdiri dari 20 item. Perubahan skor yang diperoleh para subjek uji coba dapat dilihat pada Grafik. 1 berikut.



Grafik 1. Perbandingan Skor Nomophobia Sebelum dan Sesudah Perlakuan.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala Nomophobia menunjukkan adanya perubahan skor pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu adanya penurunan skor tingkat nomophobia seperti yang terlihat pada Grafik 1.

Instrumen kedua yang digunakan untuk mengukur uji coba adalah Skala Penilaian Formatif model yang diberikan kepada subjek. Penilaian yang diberikan oleh keempat subjek terhadap terapi menunjukkan kategori baik ( $M = 3.51$ ). Kesimpulan dari uji coba bahwa PMD-PS bisa digunakan untuk mengurangi nomophobia.

Penelitian 1 menunjukkan bahwa model PMD-PS secara efektif dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nomophobia pada remaja. Hal ini berdasarkan pada hasil validasi modul oleh dua expert judgement serta berdasarkan pada hasil uji coba. Validasi modul dilakukan dengan pengkajian ulang pada latar belakang pembuatan modul, dasar-dasar teori yang digunakan pada modul hingga pada prosedur pelaksanaan terapi. Setelah dilakukan validasi modul, tahap selanjutnya adalah menguji coba model yang telah dibuat untuk melihat keefektifan dari model yang telah dibuat.

Validasi oleh expert judgement dilakukan untuk menyamakan persepsi antar keduanya dengan memberikan penilaian terhadap modul yang telah dibuat. Nilai yang diperoleh dari ahli/pakar kemudian dianalisis menggunakan uji Kappa untuk kelayakan dari modul sebelum modul diaplikasikan kepada subjek penelitian. Aspek-aspek yang dianalisis menggunakan uji Kappa meliputi latar belakang, teori dan langkah-langkah intervensi pada modul. Hasil analisis menggunakan uji Kappa menunjukkan hasil validasi dalam kategori baik/substantial agreement. Hal tersebut berarti kedua ahli sepakat sehingga modul PMD-PS dapat dikatakan valid dan reliabel.

Selain validasi model yang dilakukan oleh expert judgement juga dilakukan uji kelayakan aplikatif model yang dilakukan dengan memberikan evaluasi formatif kepada subjek. Evaluasi formatif ini diberikan dengan tujuan untuk mengetahui penilaian subjek terkait terapi yang telah disusun untuk mengurangi nomophobia. Hasil penilaian yang diberikan oleh keempat subjek terhadap terapi menunjukkan kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa PMD-PS bisa diterapkan.

Hasil dari uji coba menunjukkan terdapat perubahan nilai pada sebelum dan sesudah diberikan PMD-PS yaitu adanya penurunan skor tingkat nomophobia. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku individu adalah dengan cara memodifikasi lingkungan (Jones et al., 1977). Pemberian perlakuan berupa



PMD-PS berdasarkan pendekatan kognitif sosial menekankan peran aktivitas kognitif dan belajar dengan cara mengamati tingkah laku manusia, serta melihat manusia sebagai orang yang berpengaruh terhadap lingkungannya sama seperti lingkungan berpengaruh terhadap dirinya.

#### Hasil Penelitian 2 : Efektivitas Model

Penelitian dilakukan kepada 20 remaja berusia 12 – 15 tahun yang dipilih berdasarkan karakteristik subjek penelitian yang telah ditentukan. Berikut deskripsi subjek yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

|                                   | Kategori              | Kelompok Eksperimen | Kelompok Kontrol |
|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
| Usia                              | 12 tahun              | 1 orang             | 1 orang          |
|                                   | 13 tahun              | 2 orang             | 3 orang          |
|                                   | 14 tahun              | 6 orang             | 4 orang          |
|                                   | 15 tahun              | 1 orang             | 2 orang          |
|                                   |                       |                     |                  |
| Jenis Kelamin                     | Laki-laki             | 5 orang             | 5 orang          |
|                                   | Perempuan             | 5 orang             | 5 orang          |
| Durasi Penggunaan Smartphone/hari | 5 jam/hari            | 3 orang             | 3 orang          |
|                                   | 6 jam/hari            | 2 orang             | 2 orang          |
|                                   | 7 jam/hari            | 1 orang             | 2 orang          |
|                                   | 8 jam/hari            | 2 orang             | 1 orang          |
|                                   | 9 jam/hari            | 1 orang             | 2 orang          |
|                                   | 10 jam/hari           | 1 orang             | -                |
|                                   |                       |                     |                  |
| Skor Pre-test Nomophobia          | 20 (tidak nomophobia) | -                   | -                |
|                                   | 21 – 59 (Rendah)      | -                   | -                |
|                                   | 60 – 99 (Sedang)      | 6 orang             | 9 orang          |
|                                   | 100 – 140 (Tinggi)    | 4 orang             | 1 orang          |
|                                   |                       |                     |                  |

Subjek yang berusia 12 tahun pada kelompok eksperimen dan kontrol berjumlah 1 orang. Usia 13 tahun pada kelompok eksperimen berjumlah 2 orang dan kelompok kontrol berjumlah 3 orang. Usia 14 tahun pada kelompok pada kelompok eksperimen berjumlah 6 orang dan kelompok kontrol 4 orang. Usia 15 tahun pada kelompok eksperimen berjumlah 1 orang dan kelompok kontrol 2 orang Kedua kelompok masing-masing terdiri dari 5 orang perempuan dan 5 orang laki-laki.

Durasi penggunaan smartphone selama 5 jam/hari, subjek kelompok eksperimen dan kontrol berjumlah 3 orang. Durasi 6 jam/hari pada kelompok eksperimen dan kontrol berjumlah 2 orang. Durasi 7 jam/hari pada kelompok eksperimen 1 orang dan kelompok kontrol berjumlah 2 orang. Durasi 8 jam/hari pada kelompok eksperimen berjumlah 2 orang dan kelompok kontrol berjumlah 1 orang. Durasi 9 jam/hari pada kelompok eksperimen berjumlah 1 orang dan kontrol berjumlah 2 orang. Durasi 10 jam/hari pada kelompok eksperimen berjumlah 1 orang dan kelompok kontrol tidak ada.

Dilihat dari kategori skor pre-test nomophobia, tidak ada subjek yang berada pada kategori tidak nomophobia (20) dan kategori rendah (21 – 59). Subjek yang berada dalam kategori sedang (60 – 99) berjumlah 6 orang pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol berjumlah 9 orang. Kategori tinggi (100 - 140) pada kelompok eksperimen berjumlah 4 orang dan kelompok kontrol berjumlah 1 orang.

Peneliti kemudian menganalisis skor nomophobia pada kedua kelompok menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok.

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Skor Nomophobia

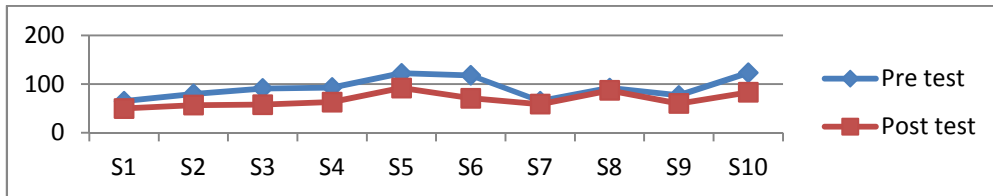
| Kelompok   | Pre Test |       | Post Test |       | Z     | p     |
|------------|----------|-------|-----------|-------|-------|-------|
|            | M        | SD    | M         | SD    |       |       |
| Eksperimen | 92.60    | 22.01 | 68.00     | 14.47 | -2.80 | 0.00* |
| Kontrol    | 81.78    | 22.97 | 90.67     | 16.24 | -2.10 | 0.03* |

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

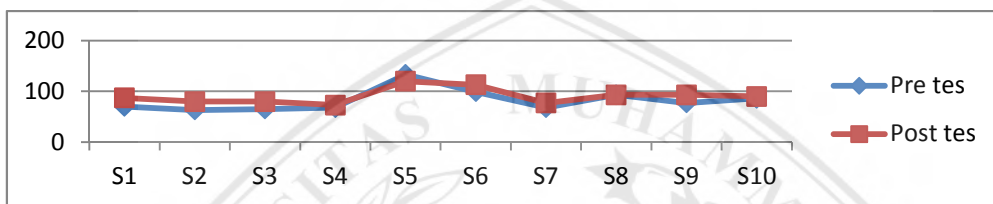
Pada uji Wilcoxon terdapat perbedaan skor rata-rata pre test dan post test variabel nomophobia pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan PMD-PS seperti yang terlihat pada Tabel 1. Skor pre test skala nomophobia pada kelompok eksperimen ( $M = 92.60$ ,  $SD = 22.01$ ) lebih besar dibandingkan dengan skor post test skala nomophobia ( $M = 68.00$ ,  $SD = 14.47$ ). Hasil menggunakan uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen ( $Z = -2.80$ ,  $p = 0.00$ ). Artinya bahwa ada perbedaan tingkat nomophobia secara signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan PMD-PS.

Pada kelompok kontrol skor pre test skala nomophobia ( $M = 82.20$ ,  $SD = 21.69$ ) lebih kecil dibandingkan dengan skor post test skala nomophobia ( $M = 90.60$ ,

SD = 15.31). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan skor pretes dan posttes pada kelompok kontrol ( $Z = -2.10$ ,  $p = 0.03$ ). Artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat nomophobia secara signifikan pada kelompok kontrol.



(a) Kelompok eksperimen



(b) Kelompok kontrol

Grafik 2. Skor Nomophobia pada Kedua Kelompok Berdasarkan NMP-Q

Berdasarkan NMP-Q menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol seperti yang terlihat pada Grafik 2. Dimana pada kelompok eksperimen ada perbedaan secara signifikan yaitu menurunnya tingkat nomophobia sesudah diberikan perlakuan PMD-PS. Sedangkan kelompok kontrol tidak ada perbedaan secara signifikan.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan skor nomophobia pada kedua kelompok. Hasil analisis Mann-Whitney kepada 20 subjek yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor nomophobia pada kedua kelompok ( $Z = -2.69$ ,  $p = 0.00$ ). Artinya kelompok eksperimen mengalami penurunan skor nomophobia secara signifikan setelah diberikan perlakuan berupa PMD-PS sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami perubahan secara signifikan.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan yaitu menggunakan analisis Wilcoxon dan analisis Mann-Whitney. Pada analisis wilcoxon diketahui jika pada kelompok eksperimen terdapat penurunan yang signifikan skor nomophobia setelah diberikan perlakuan PMD-PS. Selain itu pada analisis Mann-Whitney diketahui ada

perbedaan yang signifikan pada variabel nomophobia pada kedua kelompok. Artinya bahwa PMD-PS dapat digunakan untuk mengurangi nomophobia pada remaja secara efektif.

Analisis kualitatif juga dilakukan oleh peneliti sebagai data pendukung. Dari analisis kualitatif menunjukkan jika PMD-PS efektif untuk mengurangi tingkat nomophobia pada remaja yang dapat dilihat dari perbedaan skor antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dari ke sepuluh subjek terdapat delapan subjek yang mengalami penurunan tingkat nomophobia. Subjek S1, S2 dan S5 mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik sehingga mudah untuk beradaptasi dengan prosedur-prosedur intervensi dan lebih meningkatkan interaksi sosialnya. S1 membatasi waktu penggunaan smartphone dan mengurangi perasaan tidak nyaman dan kegelisahannya dengan meningkatkan kegiatan positif di rumah yaitu membantu orang tua dan bermain dengan adik di rumah. S2 mengalihkan ketidaknyamanan dan keinginan menggunakan smartphone dengan memperbanyak interaksi dengan teman-temannya di lingkungan rumah.

Subjek S3 dan S6 mempunyai emosi yang stabil, sehingga ketika selama intervensi dapat mengatur perasaan tidak nyamannya dengan mengalihkan keinginan menggunakan smartphone pada kegiatan seperti membantu orang tua dan berkumpul dengan teman. Subjek S3 lebih memilih mengerjakan tugas rumah dengan berdiskusi dengan teman sekelasnya. Subjek S4 adalah subjek yang disiplin dalam menerapkan setiap intervensi yang diberikan dan selalu mengerjakan tugas-tugas dengan baik dan lebih menggunakan waktu luangnya untuk mengerjakan tugas bersama temannya. Subjek S9 dan S10 mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga selama intervensi tidak mengalami kesulitan dengan menambah kegiatan di sekolah. Mereka mengikuti les dan mengikuti ekstrakurikuler.

Subjek S7 dan S8 mengalami penurunan skor nomophobia tapi tidak mengalami penurunan tingkat nomophobia melainkan tetap pada tingkat nomophobia sebelum diberikan perlakuan yaitu tetap pada kategori sedang. Kedua subjek merasa kesulitan untuk menerapkan intervensi yang diberikan dikarenakan lingkungan subjek yang kurang mendukung untuk proses perubahan. S7 menggunakan smartphone untuk mengurangi kejenuhan akibat di rumah sendirian sedangkan S8 tinggal di lingkungan yang gemar bermain game online.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor nomophobia secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan secara signifikan yaitu menurunnya tingkat nomophobia sesudah perlakuan PMD-PS. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan secara signifikan.

Penelitian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa self management dapat mengurangi kecanduan game online (Budiyani & Abdulah, 2016) dan kecanduan internet (Akin, Arslan, Arslan, Uysal, & Umit, 2015). Manajemen diri adalah ketrampilan individu dalam mengelola perilaku dan dapat digunakan untuk mengarahkan perubahan perilakunya. Dalam hal ini manajemen diri digunakan dengan tujuan untuk membantu remaja dalam mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positif dengan cara mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu dan interaksinya dengan lingkungan (Jones et al., 1977). Remaja yang mempunyai manajemen diri yang baik maka akan bisa mengelola perilakunya untuk tidak menggunakan smartphone secara berlebihan.

Keberhasilan penelitian ini juga ditandai dengan menurunnya skor tingkat nomophobia pada subjek. Penurunan tingkat nomophobia ini disebabkan karena adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik pada ke sepuluh subjek. Selain itu subjek juga mampu mengontrol emosi sehingga dapat mengelola rasa tidak nyaman ketika membatasi durasi dan frekuensi penggunaan smartphone, serta disiplin dalam menerapkan program yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa keberhasilan penerapan manajemen diri untuk mengelola perilaku dapat dilihat dari kemampuan penyesuaian diri, keberanian mengambil keputusan, adanya kestabilan emosi, adanya rasa aman dan disiplin (Douglas & Douglass, 1980).

Dari sepuluh subjek, terdapat delapan subjek yang mengalami penurunan tingkat nomophobia sedangkan dua subjek lainnya tidak mengalami penurunan melainkan tetap pada tingkat nomophobia sebelum diberikannya perlakuan. Tidak adanya perubahan tingkat nomophobia tersebut dapat disebabkan oleh faktor seperti adanya tekanan sosial, waktu luang dan kebutuhan untuk berhubungan sosial (Gezgin et al., 2018). Kebiasaan di rumah sendirian membuat subjek memiliki

banyak sekali waktu luang dan lebih memungkinkan subjek untuk mengakses smartphone karena membutuhkan teman untuk berkomunikasi atau sekedar untuk mencari hiburan dengan bermain game online.

Remaja yang mengikuti program PMD-PS ini akan memahami apa saja dampak yang dimunculkan ketika menggunakan smartphone secara berlebihan dan dapat mengetahui strategi untuk mengurangi perilakunya tersebut. Pemberian perlakuan berupa PMD-PS berdasarkan pada proses belajar dan penguatan. Subjek belajar melalui contoh-contoh kasus dan tugas-tugas yang diberikan sehingga subjek dapat memahami dan memiliki ketrampilan manajemen diri dalam penggunaan smartphone dengan strategi-strategi yang telah diberikan. Terdapat lima tahapan yang digunakan dalam pengembangan manajemen diri yaitu penetapan tujuan dan monitoring diri, manipulasi faktor penyebab, kontrak perilaku, mengatur penguatan dan hukuman, dan dukungan sosial (Miltenberger, 2012).

Kelima tahapan ini jika dapat diterapkan dengan baik maka akan membantu subjek untuk mengembangkan ketrampilan dalam manajemen dirinya terutama dalam hal penggunaan smartphone agar dapat menggunakan smartphone secara bijak dan tidak berlebihan.

Tahapan pertama adalah penetapan tujuan dan pemantauan diri. Pada tahap ini subjek menentukan target perubahan apa yang ingin dicapai kemudian dilakukan pengawasan diri sendiri untuk melihat perubahan yang muncul dalam dirinya (Latner & Wilson, 2002). Dalam hal ini target yang ditetapkan oleh subjek adalah mengurangi intensitas penggunaan smartphone, pengamatan diri dilakukan agar target yang telah ditetapkan tersebut dapat tercapai. Hasil pengamatan diri subjek dapat dilihat dari lembar kerja masing-masing subjek yang terlihat mengalami penurunan intensitas penggunaan smartphone.

Tahapan kedua adalah manipulasi faktor penyebab. Dalam hal ini subjek dapat mengontrol stimulus-stimulus yang muncul baik internal ataupun eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku penggunaan smartphone (Miltenberger, 2012). Modifikasi lingkungan dapat membantu subjek dalam mengatur intensitas menggunakan smartphone yang berlebihan. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan memberikan batasan waktu dalam menggunakan dan membatasi aplikasi-aplikasi yang ada dalam smartphone yang tidak ada hubungannya dengan

hal akademik. Selain itu, strategi ini juga dapat membantu subjek dalam mengontrol apa saja yang mendukung dan tidak mendukung dalam mengurangi intensitas penggunaan smartphone.

Tahap manipulasi faktor penyebab ini juga harus diimbangi dengan mencari dukungan sosial. Kemampuan ini dapat digunakan remaja untuk mengontrol stimulus negatif dan dengan kemampuan ini remaja akan lebih dapat mengatur rasa tidak nyamannya ke perilaku yang positif. Misalnya pada saat kuota habis atau baterai smartphone habis, remaja akan tidak merasa khawatir atau cemas walaupun tidak dapat menggunakan smartphone saat itu. Kemampuan yang dimiliki oleh remaja ini kemudian membuat remaja mampu menempatkan emosi dengan tepat tanpa merasa takut atau cemas tidak dapat berkomunikasi dengan smartphone. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa individu yang memiliki permasalahan dengan game online jika memiliki kemampuan manajemen diri akan dapat mengatur dan mengelola perilakunya untuk tidak bermain game di saat tertentu tanpa ada masalah (Budiyan & Abdulah, 2016).

Dukungan sosial ini dapat membantu subjek untuk memperkuat dan mempertahankan perilaku yang dimunculkan (Miltenerberger, 2012). Cara-cara yang dapat digunakan oleh subjek dalam hal ini adalah dengan berkumpul dengan teman-temannya untuk membicarakan pelajaran sekolah atau konsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dibandingkan dengan bermain smartphone.

Selanjutnya subjek diminta untuk menuliskan kontrak perilaku. Dalam hal ini, subjek menentukan kapan waktu diperbolehkan untuk menggunakan smartphone, tentunya dengan batasan-batasan waktu. Batasan waktu yang dimaksud adalah menonton youtube maksimal 2 jam dan bermain game online selama 2 jam/hari. Kontrak perilaku ini diimbangi juga dengan penguatan diri yang berhak subjek dapatkan. Penguatan diri ini berfungsi sebagai motivasi subjek untuk terus dapat mencapai target perilakunya (Akin et al., 2015). Dari kelima tahapan yang telah dijelaskan diketahui bahwa subjek dapat mengurangi intensitas dalam menggunakan smartphone.

Perubahan tingkat nomophobia pada subjek juga bisa terlihat dari analisis pada aspek nomophobia. Pemberian intervensi berupa PMD-PS memberikan pengaruh yang tinggi pada aspek not being able to communicate. Mengurangi



penggunaan smartphone dapat membantu subjek untuk fokus pada pelajaran sekolah, dapat mengerjakan tugas-tugas dengan tenang tanpa adanya gangguan. Dengan menggunakan smartphone secara bijak juga dapat membantu subjek untuk mengerjakan PR tepat waktu.

Memilih menggunakan smartphone secara bijak dan berlebihan bukanlah hal yang mudah karena para subjek awalnya merasa khawatir akan ketinggalan berita atau tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain secara cepat. Namun setelah intervensi subjek merasa jika kenyamanan atau kesenangan tidak selalu didapatkan dari smartphone tetapi juga dapat diperoleh dari dirinya yang dapat mengerjakan PR tepat waktu, membantu teman dan dapat memperoleh informasi dari teman atau lingkungan. dan berkomunikasi secara langsung juga memberikan efek lebih percaya diri ketika harus berbicara di depan orang banyak. Ketrampilan manajemen diri jika dilakukan secara terus menerus maka akan terjadi perubahan perilaku (Dickerson & Baron, 2000).

Sedangkan pada aspek not being able to access information intervensi yang dimemberikan memiliki pengaruh yang rendah. Subjek mengatakan bahwa sebagian informasi yang diberikan oleh sekolah adalah melalui smartphone yaitu grup whatsapp. Hal tersebut kemudian membuat subjek masih membutuhkan konektivitas untuk membantu dalam memperoleh informasi dari sekolah.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian terbukti. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor nomophobia secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan berupa menurunnya tingkat nomophobia setelah diberikan perlakuan PMD-PS. Pada penelitian ini mempunyai limitasi dalam penerapannya. Dimana subjek penelitian yang digunakan terbatas pada remaja dengan rentang usia 12 – 15 tahun dan selama proses intervensi peneliti tidak bisa melakukan pengendalian terhadap proses perubahan perilaku.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) dapat mengurangi tingkat nomophobia pada remaja. Penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan

skor nomophobia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat nomophobia secara signifikan terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa PMD-PS, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan PMD-PS tidak terdapat perbedaan tingkat nomophobia secara signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa PMD-PS dapat digunakan untuk mengurangi tingkat nomophobia pada remaja secara efektif dan aplikatif.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap munculnya nomophobia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Umit, S. (2015). Self-control/management And Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100. <https://doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*, 57, 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Barlow, J. H., Ellard, D. R., Hainsworth, J. M., Jones, F. R., & Fisher, A. (2005). A review of self-management interventions for panic disorders, phobias and obsessive compulsive disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(4), 272–285.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 40–52.
- Bonetti, L., Ed, M., Campbell, M. A., Ph, D., Gilmore, L., & Ph, D. (2010). The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children ' s and Adolescents ' Online Communication, 13(3).
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Personality and Social Psychology Loneliness , self-esteem , and life satisfaction as predictors of Internet addiction : A cross-sectional study among Turkish university students, (2001), 313–319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155–160.
- Budiyani, K., & Abdullah, S. M. (2016). Self Management Training to Treat Online Game Addiction. *Psychology & Humanity*, (2013), 796–801.

- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory Of Gender Development And Differentiation. *Psychology Review*, 106, 676–713.
- Carney, C. E., & Posner, D. (2016). Cognitive Behavior Therapy for Insomnia in Those With Depression.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297.
- Chen, M., & Giblin, N. J. (2017). Individual counseling and therapy: Skills and techniques. Routledge.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence : The Test of Mobile Phone Dependence ( TMD ). *Prog Health Sci*, 2(1), 33–44.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The Extended iSelf : The Impact of iPhone Separation on Cognition , Emotion , and Physiology. *Computer-Mediated Communication The*, 1–17. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (Instructor's edition, ). Monterey, CA, US: Brooks/Cole. Retrieved from
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: is Smartphone Addiction a Genuine Risk for Mobile Learning. 13th International Conference Mobile Learning, 2016, 100–104.
- Dickerson, M., & Baron, E. (2000). Contemporary issues and future directions for research into pathological gambling. *Addiction*, 95(8), 1145–1159.
- Dos, B. (2014). The Relationship Between Mobile Phone Use , Metacognitive Awareness and Academic Achievement. *European Journal Of Educational Research*, 3(4), 192–200.
- Douglas, M. E., & Douglass, D. N. (1980). Manage your time, manage your work, manage yourself. Amacom.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). Theories of personality. America : Mc Graw Hill Education.
- Frayne, C. A., & Geringer, J. M. (1992). Self-management training for joint venture general managers. *Human Resource Planning*, 15(4).
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). Personality: Classic Theories and Modern Research. Alih Bahasa. Jakarta: Erlangga.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). - Educational Research\_ An Introduction (7th Edition).

- Gezgin, D. M., & Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Human Sciences*, 13(2), 2504–2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students : The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 216–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent ' s life : A literature review, 2(1), 69–74.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. (1977). The role of external variables in self-reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1(2), 147–178.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017a). Nomophobia–An Insight into Its Psychological Aspects in India. *Int J Indian Psychol*, 4(2), 5–15.
- Kanmani, A., Bhavani, & Maragatham, R. S. (2017b). Nomophobia – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5–15.
- Kim, H., Min, J., Min, K., Lee, T., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment , self- control , friendship quality , and adolescents ' smartphone addiction in South Korea : Findings from nationwide data. *Family Environment and Adolescents' Smartphone Overuse Ministry*, 1–13.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455.
- King, Valenc, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia : The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence ? *Cog Behav Neurol*, 23(1), 52–54.
- King, Valenca, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Egidio, N. A. (2014). “ Nomophobia ”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28–35.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SASSV) Table*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lathan, J., & Locke, D. (2002). Performance Contacting and Efficiency.

- Unpublished MBA Thesis, Makerre University, Uganda, 70–80.
- Latner, J. D., & Wilson, G. T. (2002). Self-monitoring and the assessment of binge eating. *Behavior Therapy*, 33(3), 465–477.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Computers in Human Behavior Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality , academic performance , and subjective well-being. *Computers In Human Behavior*, 52, 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>
- Mayangsari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(3).
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3.
- Miltenberger. (2012). *Behavior Modification Principles and Procedures* (Fifth edition). United State of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- Muniraj, C. (2014). A Study to Assess the Effectiveness of Psychoeducation on Reducing the Level of Nomophobia Among the Adults in Sothupakkam at Kanchipuram District. A Dissertation, 1–93.
- Oulasvirta, A., & Rattenbury, T. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers Ubiquit Comput*, 16, 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Oyeka, I. C. A., & Ebuh, G. U. (2012). Modified Wilcoxon signed-rank test. *Open Journal of Statistics*, 2(2), 172.
- Palys, T. (2008). Purposive sampling. *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods*, 2(1), 697–698.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340–344.
- Pinchot, J., Paullet, K., Rota, D., & Hunsinger, S. (2011). *Information Systems Applied Research In this issue : President 2011*, 4(1).
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão, I. M. (2014). Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study, 32(1), 91–98.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639.
- Szigethy, E., Weisz, J. R., Findling, R. L., Szigethy, E., Thompson, R., Turner, S., ... Weisz, J. (2012). Chronic Physical Illness. *Cognitive-Behavior Therapy for*

## Children and Adolescents.

- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). Behavioral self-control. Holt McDougal.
- Tochkov, K. (2010). Self Control Deficits and Pathological Gambling. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 65–69.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31(1), 77–92.
- Watts, S. (2012). Your Mobile Can Do More Than Call The Emergency Services—SecurEnvoy walks you through a business continuity plan—So you're ready for anything. *Database and Network Journal*, 42(1), 11.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62–71.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015a). Computers in Human Behavior Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015b). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Yu, H.-G., & Son, C. (2016). Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 14(2), 415–426.



LAMPIRAN

AHLI\*

## INSTRUMEN VALIDASI MODEL PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGGUNAAN SMARTPHONE (PMD- PS)

(\*isian ahli akan disesuaikan dengan kepakaran masing-masing validator, ahli yang dimaksud yaitu ahli dalam ilmu Psikologi Klinis dan Psikoterapi).

### Pengantar

Untuk memperoleh kelayakan model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk remaja yang telah dikembangkan oleh peneliti, mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan untuk memvalidasi model yang telah peneliti rancang. Penelitian ini disusun berdasarkan kesesuaian desain model secara rinci untuk setiap aspek yang tersedia dalam rancangan model dan panduan yang diajukan.

Kritik dan saran yang diberikan kepada peneliti dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas desain, sehingga dapat mencapai tujuan dari penelitian ini yaitu tersusunnya model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS). Atas perhatian dan kesediaannya peneliti ucapkan terimakasih.

Malang, Oktober 2019  
Peneliti,

Defi Astriani



Lembar Validasi Model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan  
Smartphone (PMD-PS)

Identitas validator

Nama :

Jabatan Fungsional :

Instansi :

Bidang keahlian :

Pengalaman riset terkait bidang keahlian :



1. Mohon agar Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian terhadap model hipotik pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera di dalam tabel indikator.
2. Penilaian diberikan dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:
  - 1 = sangat kurang
  - 2 = kurang
  - 3 = cukup baik
  - 4 = baik
  - 5 = sangat baik
3. Apabila terdapat kritik dan saran, dapat dituliskan pada lembar saran yang telah disediakan.

1. Pendahuluan

| No. | Aspek Penilaian  | Skor |
|-----|--|------|
| 1.1 | Latar belakang telah sesuai untuk menggambarkan alasan pentingnya model ini disusun. |      |
| 1.2 | Tujuan dan manfaat disusunnya pedoman ini telah sesuai dengan latar belakang.        |      |

2. Teori pendukung model pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone (PMD -PS)

| No. | Aspek Penilaian   | Skor |
|-----|---|------|
| 2.1 | Dasar teori yang digunakan sesuai dengan model pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone.                                 |      |
| 2.2 | Konsep-konsep teoritis tentang terapi perilaku sudah sesuai sebagai dasar penyusunan pedoman.   |      |
| 2.3 | Teori-teori pendukung lainnya telah memadai dan dapat menjadi dasar bagi model pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone. |      |

3. Ruang lingkup model terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone (PMD-PS).

| No. | Aspek Penilaian  | Skor |
|-----|--|------|
| 3.1 | Pendekatan yang digunakan relevan dengan model terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone.         |      |
| 3.2 | Tujuan dan sasaran terapi telah sesuai dengan model terapi yang dikembangkan.  |      |
| 3.3 | Penjelasan tentang kriteria klien relevan dengan model terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone. |      |
| 3.4 | Teknik terapi yang digunakan relevan dengan teori.   |      |
| 3.5 | Tahapan terapi dan pola kegiatan terapi telah sesuai dengan model terapi yang dikembangkan.                            |      |
| 3.6 | Langkah-langkah pelaksanaan terapi telah relevan dengan teori yang digunakan.  |      |
| 3.7 | Jangka waktu terapi memadai bagi penerapan model terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone.       |      |

4. Prosedur terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone

| No. | Aspek Penilaian  | Skor |
|-----|--|------|
| 4.1 | Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan sesuai dengan teori yang digunakan. |      |
| 4.2 | Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam                    |      |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | mencapai tujuan dan target terapi.   |  |
| 4.3 | Tahap-tahap terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi. |  |
| 4.4 | Deskripsi setiap sesi terapi pengembangan manajemen diri dalam penggunaan smartphone dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu klien.      |  |



Kritik/Saran/Perbaikan untuk Model (wajib diisi)



Malang, Oktober 2019  
Validator,

---

INSTRUMEN EVALUASI FORM ATIF PENILAIAN KLIEN TE RHADAP  
PROSEDUR MODEL .....

Nama : \_\_\_\_\_  
Usia : \_\_\_\_\_  
Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_  
Pendamping : \_\_\_\_\_

Petunjuk pengisian

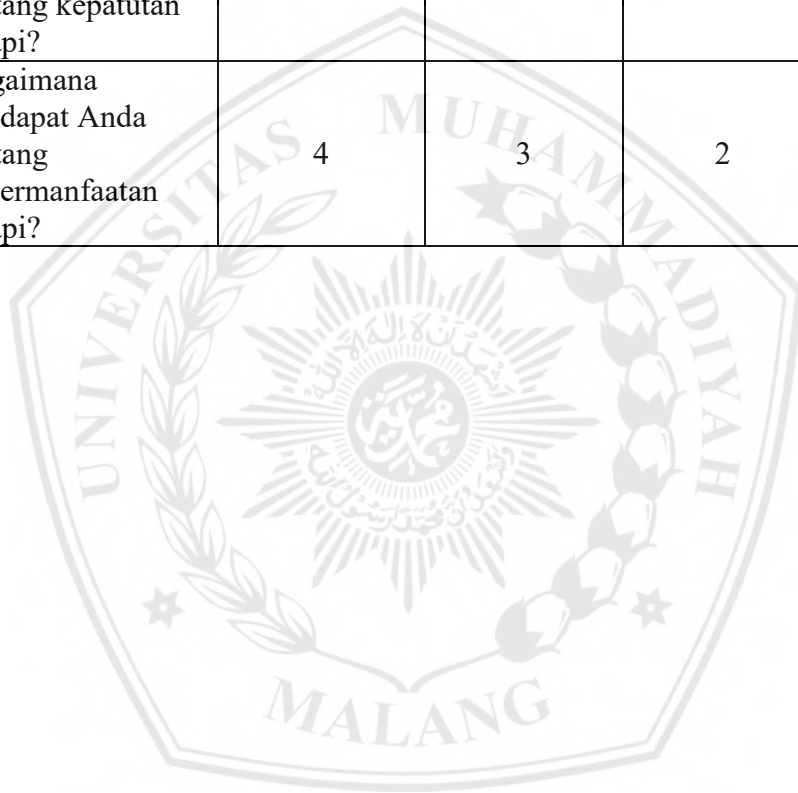
1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama.
2. Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda.
3. Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:
  - a. Lingkari angka 1 (tidak memuaskan) apabila pelaksanaan terapi tidak efektif dan tidak memberikan hasil.
  - b. Lingkari angka 2 (kurang memuaskan) apabila pelaksanaan terapi masih belum mudah dipahami sehingga prosesnya belum efektif dan memberikan hasil yang kurang baik.
  - c. Lingkari angka 3 (memuaskan) apabila pelaksanaan terapi dirasa mudah dipahami, tidak berbelit-belit tetapi masih perlu diefektifkan, dan memberikan hasil yang baik.
  - d. Lingkari angka 4 (sangat memuaskan) apabila pelaksanaan terapi dirasa mudah dipahami dan efektif serta memberikan hasil yang sangat baik.
4. Semua penilaian Anda akan dijaga kerahasiaannya.

INSTRUMEN EVALUASI FORM ATIF PENILAIAN KLIEN TE RHADAP  
PROSEDUR MODEL .....

Bagaimana pendapat Anda mengenai perihal berikut:

| No. | Perihal   | Sangat Memuaskan | Memuaskan | Kurang Memuaskan | Tidak Memuaskan |
|-----|---|------------------|-----------|------------------|-----------------|
| 1.  | Bagaimana pendapat Anda tentang peraturan terapi?   | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 2.  | Bagaimana pendapat Anda tentang alur pelaksanaan terapi yang telah berlangsung?                           | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 3.  | Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu pelayanan yang diberikan?                                 | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 4.  | Bagaimana pendapat Anda tentang ketepatan waktu pelaksanaan dengan jadwal yang sudah ditentukan?          | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 5.  | Bagaimana menurut Anda tentang kesesuaian jenis terapi yang diterima dengan masalah yang sedang dihadapi? | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 6.  | Bagaimana pendapat Anda tentang pemahaman yang dimiliki oleh terapis?                                     | 4                | 3         | 2                | 1               |
| 7.  | Bagaimana pendapat Anda tentang proses terapis?   | 4                | 3         | 2                | 1               |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 8.  | Bagaimana pendapat Anda tentang hasil dari terapi?                          | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.  | Bagaimana pendapat Anda tentang efektifitas terapi untuk permasalahan Anda? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. | Bagaimana pendapat Anda tentang kepatutan terapi?                           | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. | Bagaimana pendapat Anda tentang kebermanfaatan terapi?                      | 4 | 3 | 2 | 1 |



## Kritik dan Saran Pelaksanaan Terapi



Malang, Oktober 2019

Klien,

---



## Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

### IDENTITAS

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Isilah pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cara memilih jawaban yang paling menggambarkan/mewakili diri Anda dalam seminggu ini. Berilah tanda checklist (✓) pada pilihan jawaban Anda pada kolom yang tersedia.

| No | Pernyataan  | Sangat Tidak Sesuai | Tidak Sesuai | Sedikit Tidak Sesuai | Netral | Sedikit Sesuai | Sesuai | Sangat Sesuai |
|----|---|---------------------|--------------|----------------------|--------|----------------|--------|---------------|
| 1. | Saya merasa tidak nyaman tanpa akses informasi terus menerus dari smartphone                            |                     |              |                      |        |                |        |               |
| 2. | Saya merasa kesal jika tidak bisa melihat informasi di smartphone ketika saya ingin melihatnya          |                     |              |                      |        |                |        |               |
| 3. | Saya merasa gugup jika tidak bisa mengakses berita (apa yang terjadi sekarang, cuaca dll) di smartphone |                     |              |                      |        |                |        |               |
| 4. | Saya akan merasa kesal disaat tidak bisa menggunakan smartphone ketika saya membutuhkannya              |                     |              |                      |        |                |        |               |
| 5. | Saya merasa takut disaat baterai smartphone habis   |                     |              |                      |        |                |        |               |
| 6. | Saya akan merasa panik jika kuota   |                     |              |                      |        |                |        |               |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     | internet habis   |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.  | Jika saya tidak bisa terhubung dengan internet atau Wifi saya akan mengecek terus menerus jika bisa tersambung dengan wifi lain yang memungkinkan bisa dihubungkan |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.  | Saat saya tidak bisa menggunakan smartphone saya merasa takut bila tersesat  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  | Jika saya tidak bisa mengecek smartphone, saya dirundung keinginan untuk selalu mengeceknya.   |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa cemas disaat tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau teman   |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa khawatir karena keluarga atau teman tidak menghubungi saya   |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa cemas karena saya tidak akan menerima pesan atau panggilan telpon  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya merasa cemas karena tidak bisa mengetahui kabar keluarga atau teman   |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa khawatir karena tidak bisa   |  |  |  |  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     | mengetahui jika ada seseorang yang mencari saya  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa takut komunikasi intensif dengan keluarga dan teman bakal hancur                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Saya merasa cemas kehilangan identitas saya di dunia maya  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak bisa selalu mengetahui berita terbaru di media sosial dll |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa aneh karena saya tidak bisa mengecek pemberitahuan dari berita terkini                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa cemas karena tidak bisa mengecek pesan di email  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa aneh disaat saya tidak tahu harus berbuat apa.   |  |  |  |  |  |  |  |

# **PMD-PS GUIDE : PANDUAN PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGGUNAAN *SMARTPHONE***

DEFI ASTRIANI  
LATIPUN  
RR. SITI SUMINARTI



**PMD-PS GUIDE : Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan  
*Smartphone***

vi, 40 halaman, dan tabel

Defi Astriani

Latipun

Rr. Siti Suminarti Fasikhah

© Psychology Forum

Universitas Muhammadiyah Malang

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144

Email : [psyforum@umm.ac.id](mailto:psyforum@umm.ac.id)

Edisi Pertama

Januari 2020



## KATA PENGANTAR

Di era digital saat ini teknologi semakin berkembang salah satunya adalah smartphone. Dari tahun ke tahun perkembangan teknologi yang dimiliki smartphone semakin pesat. Semula smartphone hanya bisa digunakan untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan namun saat ini banyak sekali fitur aplikasi yang canggih ditawarkan oleh smartphone. Aplikasi-aplikasi ini bisa dengan mudah didapatkan melalui play store yang terdapat pada smartphone.

Aplikasi-aplikasi yang ditawarkan oleh smartphone ini lantas memberikan daya tarik tersendiri bagi para penggunanya tidak terkecuali remaja. Remaja merupakan individu yang memiliki keingintauan yang tinggi sehingga membuatnya ingin selalu menggunakan smartphone. Dan tidak jarang remaja ini kemudian tidak memiliki kontrol dalam menggunakan dan mengakses aplikasi yang ada di smartphone mereka. Tidak adanya kontrol dan batasan waktu dalam diri remaja membuat mereka menjadi sulit untuk lepas dari smartphone. Hal ini tentu saja akan memberikan dampak bagi fisik, psikologis ataupun akademik.

Buku ini dibuat untuk dapat dijadikan solusi atas permasalahan yang dialami oleh remaja terkait penggunaan smartphone. Saya beri nama Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS). Buku ini saya kembangkan berdasarkan kajian literatur yang ada sebelumnya untuk mengatasi permasalahan terkait dengan smartphone.

PMD-PS ini dapat digunakan oleh psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, sarjana psikologi (S1). Dengan adanya buku PMD-PS ini diharapkan permasalahan terkait penggunaan smartphone dapat segera mendapatkan penanganan yang lebih efektif.

Penyusunan buku ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Pada kesempatan ini saya menyampaikan terimakasih kepada Dr. Latipun, M.Kes dan Dr. Siti Suminarti Fasikhah yang telah memberikan bimbingan kepada saya sehingga buku ini dapat diselesaikan.

Saya juga mengucapkan terimakasih kepada kepada Ibu Ritna Sandri, S. Psi., M. Psi., Psikolog dan Ibu Nurul Firdausi, S. Psi., M. Psi., Psikolog. Ibu Ritna adalah dosen Psikologi Universitas Merdeka Malang dan bu Nurul adalah Psikolog RSJ Dr. Radjiman

Wediodiningrat Lawang. Beliau berdua adalah expert judgement yang telah memvalidasi model yang telah saya susun.

Harapan saya semoga model yang saya kembangkan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata saya ucapkan terimakasih sekali lagi untuk semua pihak yang sudah membantu dalam proses penyelesaian buku ini.

Malang, Januari 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR .....   | iii |
| DAFTAR ISI .....   | v   |
| BAGIAN I PENDAHULUAN .....   | 1   |
| BAGIAN II PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGGUNAAN<br>SMARTPHONE .....           | 4   |
| Nomophobia .....   | 4   |
| Manajemen Diri .....   | 5   |
| Strategi Manajemen diri .....  | 6   |
| Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone<br>dan Nomophobia .....      | 8   |
| Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Intervensi .....                        | 12  |
| Kepentingan Pengubahan Perilaku .....  | 13  |
| BAGIAN III PROSEDUR PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM<br>PENGGUNAAN SMARTPHONE ..... | 1   |
| Pendekatan .....   | 14  |
| Tujuan .....   | 14  |
| Sasaran .....  | 14  |
| Waktu dan Durasi .....   | 15  |
| Terapis dan Klien .....  | 15  |
| Posisi Terapis dan Klien .....   | 15  |
| Persyaratan Terapis .....  | 15  |
| Rancangan Intervensi .....   | 16  |
| Langkah-langkah Pelaksanaan Terapi .....   | 18  |
| Pra terapi : Pembukaan dan Building Rapport .....                                    | 18  |
| Sesi 1 : Psikoedukasi .....  | 20  |
| Sesi 2 : Monitoring Diri .....   | 21  |
| Sesi 3 : Melatih Ketrampilan Manipulasi Faktor Penyebab .....                        | 23  |
| Sesi 4 : Penguatan Diri .....  | 24  |
| Sesi 5 : Kontrak Perilaku .....  | 25  |
| Sesi 6 : Bermain Peran .....   | 26  |
| Sesi 7 : Diskusi Video .....   | 28  |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| Sesi 8 : Evaluasi ..... | 29 |
| BAGIAN IV PENUTUP ..... | 30 |
| DAFTAR PUSTAKA .....    | 31 |



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### **Latar Belakang**

Semakin berkembangnya teknologi internet menjadikan era informasi berkembang sangat cepat. Melalui *smartphone* setiap orang mempunyai akses ke seluruh dunia menggunakan internet, sehingga memudahkan informasi tersebar dengan begitu cepat. Pada era ini menggunakan ponsel adalah sesuatu yang wajar dan akan dianggap aneh jika tidak memiliki *smartphone*. Hal ini menyebabkan hampir setiap orang di segala usia memiliki *smartphone*. Penggunaan *smartphone* pun tidak bisa dihindari bagi setiap orang bahkan sudah menjadi barang wajib yang harus dibawa kemanapun pergi dan sudah menjadi bagian dari hidup seseorang (Oulasvirta & Rattenbury, 2012; Salehan & Negahban, 2013).

Saat ini *smartphone* tidak hanya digunakan untuk melakukan panggilan atau mengirim pesan saja tetapi dapat digunakan untuk mengakses informasi menggunakan layanan internet yang telah tersedia. Banyaknya fitur yang terdapat pada *smartphone*, seperti jejaring sosial, aplikasi permainan, aplikasi untuk berfoto dan membuat video, serta aplikasi-aplikasi lainnya menjadikan daya tarik tersendiri yang membuat setiap orang ingin memilikinya, tidak terkecuali remaja. Oleh karena itu, banyaknya fitur yang disediakan ini semakin memikat para pengguna agar terus menggunakan *smartphone* sehingga menjadi kecanduan (Goswami & Singh, 2016; Kanmani, Bhavani, & Maragatham, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski (Jurnal apps, 2018) mengemukakan bahwa terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh individu untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari adalah selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak khususnya para remaja. Perilaku remaja yang menunjukkan adanya keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone* secara berlebihan, merupakan indikasi adanya kecanduan *smartphone* yang tinggi. Hal ini akan membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *smartphone*.

Remaja memiliki kecenderungan lebih banyak menggunakan media dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah penggunaan *smartphone* daripada orang dewasa ketika mereka diperkenalkan ke jenis media baru. Selain itu, remaja lebih rentan terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Ketika sudah ketergantungan pada *smartphone* maka akan muncul perasaan seperti gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* (Pinchot, Paullet, Rota, & Hunsinger, 2011). Perilaku remaja yang menunjukkan adanya keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone* secara berlebihan, merupakan indikasi adanya kecanduan *smartphone* yang tinggi. Hal ini akan membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *smartphone*.

Pada remaja *nomophobia* jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka akan berdampak pada kinerja akademik dan tingkat motivasi dalam proses pembelajaran (Augner & Hacker, 2012; Dos, 2014), hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, pengendalian diri yang buruk (Bian & Leung, 2014; Li, Lepp, & Barkley, 2015), rendahnya harga diri, rendahnya kemandirian (Chóliz, 2012) dan menyebabkan gejala depresi (Davie & Hilber, 2017).

Di Indonesia telah terjadi peningkatan perilaku *nomophobia* yaitu sekitar 84% pada individu dengan usia 18-23 tahun (Mayangsari & Ariana, 2015). Sedangkan pada remaja sendiri menunjukkan tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5% (Widyastuti & Muyana, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tingkah lakunya terhadap dorongan dan godaan. *Smartphone* memiliki karakteristik khusus dan saat ini dapat digunakan kapan saja dan di mana saja, dengan demikian *self management* telah diidentifikasi sebagai aspek penting yang diperlukan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari *nomophobia* pada remaja (Kim, Min, Min, Lee, & Yoo, 2018).

Modul ini dirancang untuk mengembangkan suatu model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan *Smartphone* (PMD-PS), dimana tujuannya adalah untuk mengembangkan manajemen diri dalam penggunaan *smartphone*.

PMD-PS adalah suatu model pengembangan dari *self management* yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif terutama dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak berlebihan.

### **Tujuan**

Tujuan dari pembuatan modul ini adalah untuk mengembangkan manajemen diri dalam penggunaan *smartphone* pada remaja sehingga tingkat *nomophobia* mengalami penurunan.

### **Manfaat**

Intervensi PMD-PS ini adalah salah satu bentuk intervensi yang dapat secara langsung digunakan untuk menangani permasalahan terkait *nomophobia*.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### ***Nomophobia***

*Nomophobia* atau “*no mobilephone phobia*” merupakan suatu keadaan dimana individu sulit lepas dari telepon genggamnya sehingga memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan merasa khawatir dan tidak nyaman jika tidak kontak dengan *smartphone* (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014). Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini disertai dengan adanya kompulsivitas dalam penggunaannya (Yildirim, 2014).

Karakteristik yang dimiliki individu dengan *nomophobia* adalah menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus, membawa *charger* kemana-mana agar tidak kehabisan baterai karena akan merasa tidak nyaman ketika kehabisan baterai, merasa gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, ketika pulsa atau kuota habis akan merasa khawatir, selalu mengecek layar *smartphone* untuk melihat apakah ada panggilan atau pesan masuk, *smartphone* berada di tempat tidur saat tidur dan tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam, lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan interaksi secara bertatap muka (Pavithra, Madhukumar, & Mahadeva, 2015).

#### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia***

1. Adanya tekanan sosial, waktu luang dan kebutuhan untuk berhubungan sosial. Remaja mengikuti kegiatan belajar di sekolah rata-rata sekitar 7 – 9 jam per hari. Sedangkan sisa waktunya biasanya digunakan untuk mengikuti aktivitas diluar akademik. Penggunaan waktu yang bebas dan tidak terjadwal dan melihat lingkungan sosial yang kebanyakan menggunakan *smartphone* maka sering membuat remaja melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik yaitu menggunakan *smartphone* dengan mengakses aplikasi menggunakan internet yang tersedia untuk menjalin hubungan sosial (Gezgin, Cakir, & Yildirim, 2018).
2. Kurang percaya diri untuk berkomunikasi secara tatap muka. Remaja sering merasa kesulitan untuk bersosialisasi dengan lingkungan karena merasa

terintimidasi ketika berkomunikasi dengan teman-temannya. Hal ini kemudian membuat remaja lebih memilih berinteraksi menggunakan *smartphone*. Mudah-mudahan dalam berinteraksi dengan *smartphone* karena tidak membutuhkan tatap muka secara langsung membuat para remaja lebih memilih untuk berinteraksi dan menjalin relasi sosial melalui *smartphone* (Walsh, White, & Young, 2008).

3. Adanya gejala psikologis dan sosiologis seperti penarikan sosial, kebodohan, konflik dalam keluarga, memiliki masalah dengan teman-teman, ketakutan karena tidak populer di antara teman-teman, dan merasa cemas dan pesimis tentang kehidupan mereka sendiri dan masa depan (Gezgin & Cakir, 2016).
4. Kurangnya kontrol diri. Beberapa remaja tidak bisa mengendalikan diri untuk menggunakan *smartphone* pada akhirnya berdampak pada akademik dan sosial mereka. Kurangnya kontrol diri ini kemudian akan berpengaruh pada kelalaian dalam mengerjakan tugas, hubungan sosial terganggu dan menyebabkan ketidakstabilan emosi (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005; Young, 1996).

### **Manajemen Diri**

Manajemen diri didefinisikan sebagai suatu cara yang digunakan oleh individu untuk mengendalikan atau mengendalikan dampak dari suatu kondisi pada kesehatan mereka secara keseluruhan (Barlow, Ellard, Hainsworth, Jones, & Fisher, 2005). Manajemen diri disebut juga dengan kontrol diri atau pengelolaan diri. Manajemen diri dideskripsikan sebagai upaya seseorang untuk mengendalikan perilaku atau keputusan mereka (Frayne & Geringer, 1992). Manajemen diri, lebih sering disebut pengendalian diri, mencakup keberadaan dua atau lebih alternatif respons; konsekuensi berbeda untuk alternatif; dan, biasanya, pemeliharaan tindakan pengendalian diri dengan konsekuensi eksternal jangka panjang (Thoresen & Mahoney, 1974). Selain itu manajemen diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghambat respon impulsif yang merusak komitmen atau target seseorang baik jangka pendek atau jangka panjang (Metcalf & Mischel, 1999).

Manajemen diri atau pengelolaan diri mempunyai kelebihan yaitu individu dapat meningkatkan pengamatan dalam mengontrol lingkungan dan mampu mengurangi ketergantungan dalam dirinya terhadap orang lain. Manajemen diri

adalah salah pendekatan yang praktis dan mudah digunakan oleh individu dalam mengarahkan perubahan perilaku yang lebih positif secara mandiri. Manajemen diri adalah sebuah proses yang bersifat otomatis dan fleksibel yang merespons dengan lancar tuntutan yang ada di lingkungan (Chen & Giblin, 2017).

### **Strategi Manajemen Diri**

Dalam manajemen diri, seseorang mengidentifikasi dan mendefinisikan target perilaku dan menggunakan satu atau lebih prosedur modifikasi perilaku untuk memengaruhi terjadinya suatu perubahan yang ingin dicapai. Terdapat lima tahapan yang dapat digunakan untuk manajemen diri (Miltenberger, 2012). Kelima tahapan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Penetapan Tujuan dan Pemantauan Diri (*Goal-Setting* dan *Self-Monitoring*)

Penentuan tujuan adalah tahapan dimana individu menuliskan target perubahan yang ingin dicapai dan kapan perilaku tersebut dimunculkan. Individu yang memiliki tujuan yang jelas akan lebih mampu untuk mengarahkan perhatiannya secara langsung, berusaha melakukan aktivitas yang sesuai dengan tujuan dan menjauhi aktivitas yang tidak sesuai dengan tujuannya. Keberhasilan dalam mencapai tujuan merupakan hal penting, karena hal ini bisa menjadi penguat bagi individu untuk bertahan dalam program. Disisi lain, adanya tujuan dapat membantu individu untuk menggunakan strategi, cara berpikir, serta mengarahkan persepsi menjadi lebih efisien (Lathan & Locke, 2002).

Penetapan tujuan dikatakan tidak efektif jika tidak dikombinasikan dengan pemantauan diri (*self monitoring*) dan strategi manajemen diri lainnya (Miltenberger, 2012). Penetapan tujuan diimplementasikan paling sering bersamaan dengan pemantauan diri. Dengan *self monitoring* individu dapat mengevaluasi kemajuan yang muncul sesuai dengan target atau sasaran yang telah dibuat sebelumnya.

2. Manipulasi Faktor Penyebab (*Antecedent Manipulation*)

Manipulasi faktor penyebab (*antecedent manipulation*) merupakan suatu proses dimana individu memodifikasi lingkungan sebelum target perubahan perilaku dimunculkan (Miltenberger, 2012). Manipulasi faktor penyebab digunakan untuk memunculkan perilaku yang telah ditargetkan individu. Individu dapat

mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang ditargetkan.

3. Kontrak Perilaku (*Behavioral Contracting*)

Kontrak perilaku adalah dokumen tertulis di mana individu mengidentifikasi target perilaku dan mengatur konsekuensi yang spesifik bergantung pada tingkat target perilaku tertentu dalam periode waktu tertentu. Dalam kontrak perilaku, individu mengidentifikasi dan menentukan target perilaku yang akan diubah, menetapkan metode pengumpulan data, menentukan tingkat kriteria target perilaku yang akan dicapai dalam jangka waktu tertentu (Miltenberger, 2012).

4. Mengatur Penguatan dan Hukuman (*Arranging reinforcers and punishers*)

Pada tahapan keempat ini, individu secara mandiri menentukan jenis penguatan apa yang akan diperoleh ketika target perilaku dapat dicapai. Penguatan yang sudah diatur tidak dilakukan secara tertulis melainkan individu diminta untuk menyampaikannya secara lisan kepada dirinya sendiri ketika mereka sudah berhasil mencapai target perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya (Miltenberger, 2012).

5. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial diperoleh dari seseorang yang signifikan dalam kehidupan dan memberikan kontribusi untuk memperkuat perilaku yang ingin dimunculkan. Selain itu, dukungan sosial tersebut dapat mempengaruhi bagaimana perubahan perilaku yang dimunculkan individu dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu (Miltenberger, 2012).

### **Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan *Smartphone* (PMD-PS) dan *Nomophobia***

*Nomophobia* dapat dikurangi apabila individu dapat mengalihkan keinginannya terhadap penggunaan *smartphone* ke aktifitas lain yang lebih positif (Bragazzi & Puente, 2014). Salah satu faktor yang menjadi penyebab munculnya *nomophobia* adalah tidak adanya kontrol perilaku. Kurang adanya pengawasan dan pengelolaan diri pada remaja dalam menggunakan *smartphone* memicu meningkatnya *nomophobia*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan



*nomophobia* adalah dengan mengelola atau mengatur diri untuk melakukan aktifitas-aktifitas yang lebih positif.

Penelitian terkait *nomophobia* memang masih sangat jarang dilakukan. Mengacu pada penelitian sebelumnya bahwa penerapan intervensi berupa psikoedukasi dapat menurunkan tingkat *nomophobia*. Namun pada studi ini terdapat kekurangan dimana intervensi ini hanya untuk memberikan pengetahuan kepada subjek. Pengetahuan yang diperoleh subjek tidak akan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Padahal pada dasarnya, individu dengan *nomophobia* juga membutuhkan ketrampilan *self management* yang baik. *Self management* ini digunakan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan. Dimana *self management* ini dapat diterapkan dan dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga efek yang diberikan adalah efek jangka panjang (Muniraj, 2014). Ketrampilan dalam manajemen diri jika dilakukan secara terus-menerus maka akan terjadi perubahan perilaku (Dickerson & Baron, 2000).

Pada penelitian sebelumnya *self management* banyak digunakan untuk menangani permasalahan terkait ketergantungan. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa *self management* dapat menurunkan ketergantungan *game online* (Budiyan & Abdulah, 2016). Dan penelitian lain menunjukkan bahwa *self control* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa (Yu & Son, 2016).

*Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengamati, mengelola, dan mengontrol lingkungan sehingga mampu menurunkan ketergantungan individu pada orang lain. *Self management* mempunyai peran penting dalam menangani masalah ketergantungan pada individu (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi *nomophobia* pada remaja karena mudah untuk diterapkan. Dalam hal ini remaja dapat mengembangkan dan mengubah perilaku negatifnya ke arah yang lebih positif dengan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku tertentu yang muncul, mengantisipasi munculnya stimulus yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku negatif, dan mengatur sendiri penguatan positif yang didapatkan untuk memperkuat perilaku (Jones, Nelson, & Kazdin, 1977).

Berdasarkan uraian di atas maka disusun suatu program intervensi bernama “Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan *Smartphone* (PMD-PS)”, sebuah program untuk mengurangi *nomophobia* pada remaja. Prinsip-prinsip yang digunakan dalam langkah-langkah treatment adalah menggunakan pendekatan kognitif sosial. Dengan target mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* sehingga tingkat *nomophobia* pada remaja dapat mengalami penurunan. Pada terapi ini individu belajar mengubah perilaku dengan cara menetapkan target perubahan dan memanipulasi stimulus-stimulus yang dapat menjadi pengacau dalam pencapaian target (Carney & Posner, 2016). Selain manajemen diri subjek juga diberikan psikoedukasi terkait *nomophobia*.

Pendekatan kognitif sosial menekankan peran aktivitas kognitif dan belajar dengan cara mengamati tingkah laku manusia, serta melihat manusia sebagai orang yang berpengaruh terhadap lingkungannya sama seperti lingkungan berpengaruh terhadap dirinya. Dengan kata lain, *social learning theory* merupakan pandangan yang menekankan kombinasi tingkah laku, lingkungan, dan kognisi sebagai faktor utama dalam perkembangan. Bandura juga mengemukakan individu belajar banyak tentang perilaku melalui peniruan (*modeling*) bahkan tanpa adanya penguat (*reinforcement*) yang diterimanya. Proses belajar semacam ini disebut *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan (Bussey & Bandura, 1999).

Proses perubahan perilaku *nomophobia* pada subjek dapat terjadi karena adanya proses belajar sosial. Selama intervensi subjek mendapatkan pengetahuan terkait *nomophobia* yang dapat memberikan dampak buruk bagi dirinya kemudian mereka mempunyai harapan dan keyakinan untuk mengurangi perilaku *nomophobia* tersebut. Mengurangi perilaku *nomophobia* dilakukan dengan menggunakan strategi yang tepat, salah satunya dengan *self management* yaitu mengelola dan mengatur perilaku dalam menggunakan *smartphone*.

Pada saat proses intervensi subjek dapat melakukan pengamatan melalui kondisi yang dialami oleh subjek lain, misalnya subjek A mampu mengontrol stimulus penggunaan *smartphone* dengan menghapus aplikasi *smartphone*. Maka subjek lainnya akan mencontoh perilaku subjek A yang dapat mengontrol stimulus penggunaan *smartphone* karena hal tersebut dapat membantunya untuk mendistraksi keinginan menggunakan *smartphone*. Perilaku tersebut juga mempunyai peluang

untuk mengkonstruksi kognitif subjek untuk bisa kreatif menentukan perilaku yang dapat digunakan untuk mendistraksi keinginan menggunakan *smartphone*.

Sedangkan untuk manajemen diri terdapat lima tahapan yaitu penetapan tujuan dan monitoring diri, manipulasi faktor penyebab, membuat kontrak perilaku, mengatur penguatan, dan mencari dukungan sosial (Miltnerberger, 2012). Tahapan-tahapan ini dapat digunakan untuk meningkatkan manajemen diri dan dapat mengurangi tingkat *nomophobia* pada remaja.

Tahapan pertama penetapan *goal setting* dan *self monitoring*. Pada tahapan pertama ini remaja membuat target perubahan perilaku kemudian mengamati atau memantau aktivitas-aktivitasnya untuk mencapai target perilaku tersebut. Tahapan kedua berkaitan dengan kemampuan remaja dalam memanipulasi faktor penyebab. Kemampuan ini dapat digunakan remaja untuk mengontrol stimulus negatif dan dengan kemampuan ini remaja akan lebih dapat mengatur rasa tidak nyamannya ke perilaku yang positif.

Tahapan ketiga berkaitan dengan kontrak perilaku. Kontrak perilaku ini memudahkan dalam pencapaian target perilaku. Selanjutnya adalah menentukan penguatan diri. Penguatan diri ini bermanfaat untuk memberikan motivasi atas perubahan perilaku remaja. Dalam hal ini *nomophobia* remaja akan dapat berkurang. Tahapan kelima berkaitan dengan dukungan sosial. Remaja mencari dukungan dari lingkungan agar dapat memberikan dampak yang positif dalam perubahan perilaku. Dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja kemudian dapat mempertahankan perubahan perilakunya sehingga *nomophobia* akan berkurang (Miltnerberger, 2012).

Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan *Smartphone* (PMD-PS) adalah program berbasis kelompok yang dilakukan dengan mengkondisikan perilaku berlebihan individu dalam menggunakan *smartphone*. Individu diajarkan untuk mengurangi durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*, dan mengalihkan perilaku menggunakan *smartphone* ke perilaku yang lebih positif yang telah disetujui. Dari sudut pandang perilaku, subjek dikendalikan oleh *smartphone* akibat efek yang dirasakan setelah menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014). Oleh karena itu pada intervensi ini subjek akan diajarkan bagaimana cara mengendalikan diri (*self management*) agar bisa lebih mengontrol perilakunya.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Intervensi**

Keberhasilan dalam penerapan suatu intervensi biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor inilah yang kemudian dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan intervensi. Pada self management ini terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap prosed dan hasil intervensi. Pertama adalah faktor yang berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri individu. Kedua, faktor kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan menyelesaikan masalah sosial. Ketiga adalah keberanian dalam mengambil keputusan. Keempat, faktor kestabilan emosi yang berhubungan dengan kecemasan. Kelima, faktor ketajaman berpikir yang berhubungan erat dengan kecerdasan. Keenam faktor yang berhubungan dengan rasa aman, sehingga membuat individu tidak mudah putus asa. Dan faktor ketujuh adalah disiplin (Douglas & Douglass, 1980)

### **Kepentingan Perubahan Perilaku**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen diri dalam penggunaan *smartphone* penting dimiliki oleh remaja agar remaja memiliki kontrol dalam menggunakan *smartphone* sehingga tidak berakibat pada kecanduan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau tidak adanya batasan waktu dalam menggunakannya dapat memberikan dampak negatif pada fisik, psikologis ataupun akademis remaja.

Permasalahan penggunaan *smartphone* ini dapat ditangani salah satunya dengan menggunakan pendekatan kognitif sosial. Dengan menggunakan pendekatan ini remaja dapat mengatur dan mengubah perilakunya negatifnya ke perilaku yang positif.

Intervensi PMD-PS ini adalah salah satu bentuk intervensi yang dapat secara langsung digunakan untuk menangani permasalahan terkait penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Oleh karena itu, diharapkan intervensi ini dapat membantu dalam menangani permasalahan remaja terkait penggunaan *smartphone*.

### **BAB III**

## **PROSEDUR PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGUNAAN *SMARTPHONE* (PMD-PS)**

### **Pendekatan**

PMD-PS ini diformulasikan menggunakan pendekatan kognitif sosial. Pendekatan kognitif sosial menekankan peran aktivitas kognitif dan belajar dengan cara mengamati tingkah laku manusia, serta melihat manusia sebagai orang yang berpengaruh terhadap lingkungannya sama seperti lingkungan berpengaruh terhadap dirinya. Dengan kata lain, *social learning theory* merupakan pandangan yang menekankan kombinasi tingkah laku, lingkungan, dan kognisi sebagai faktor utama dalam perkembangan. Bandura juga mengemukakan individu belajar banyak tentang perilaku melalui peniruan (*modeling*) bahkan tanpa adanya penguat (*reinforcement*) yang diterimanya. Proses belajar semacam ini disebut *observational learning* atau pembelajaran melalui pengamatan (Bussey & Bandura, 1999).

### **Tujuan**

Model Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan *Smartphone* (PMD-PS) diberikan untuk remaja dengan *nomophobia*. Pada intervensi ini subjek diajarkan ketrampilan dalam memanajemen dirinya terutama pada penggunaan *smartphone*. Tujuannya agar subjek dapat mengatur dan mengelola perilakunya untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga tingkat *nomophobia* menurun.

### **Sasaran**

Terdapat beberapa kriteria remaja yang dapat diberikan intervensi ini, yaitu:

1. Remaja usia 12 - 15 tahun.
2. Laki-laki dan perempuan.
3. Durasi penggunaan *smartphone* > 4 jam/hari.
4. Memiliki kategori skor *nomophobia* sedang – tinggi.

### **Waktu dan Durasi**

Pelaksanaan program PMD-PS berlangsung dalam tujuh sesi dengan pertemuan sebanyak dua sesi dalam satu minggu. Sehingga terapi ini membutuhkan waktu tiga

minggu untuk penyelesaiannya. Masing-masing sesi berlangsung selama 30 - 60 menit.

### **Terapis dan Klien**

Jumlah klien dalam pelaksanaan PMD-PS ini berjumlah 10 klien. Klien yang dipilih dalam pelaksanaan intervensi ini adalah remaja yang menggunakan *smartphone* berlebihan. Kemudian dalam pelaksanaan program intervensi ini, terapis memimpin jalannya pelaksanaan program.

### **Posisi Terapis dan Klien**



### **Persyaratan Terapis**

Program intervensi ini dapat dilakukan oleh psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, dan sarjana psikologi (S1).

## Rancangan Intervensi

Intervensi ini terdiri dari tujuh sesi, dimana pada masing-masing sesi mempunyai tujuan sesuai dengan permasalahan klien. Rancangan intervensi yang telah dibuat dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel. Rancangan Intervensi**

| Sesi                              | Tujuan   | Kegiatan  | Waktu       |
|-----------------------------------|--|---|-------------|
| <b>Pra-terapi</b>                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka program.</li> <li>2. Klien memahami tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.</li> <li>3. Terjalinnya hubungan yang baik antara klien dengan terapis.</li> <li>4. Membuat kesepakatan antara klien dan terapis untuk kesediaannya mengikuti program sampai selesai.</li> <li>5. Memberikan gambaran tentang program yang akan diberikan dan menyampaikan manfaat yang diperoleh</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Perkenalan dan <i>ice breaking</i></li> <li>3. <i>Infomed consent</i></li> <li>4. Pengantar tentang intervensi yang akan diberikan</li> </ol> | 30<br>menit |
| <b>Sesi 1<br/>Psikoedukasi</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan gambaran pada klien tentang penggunaan <i>smartphone</i> yang bermasalah dan <i>nomophobia</i></li> <li>2. Mengetahui dampak positif dan negatif penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan dari sudut pandang klien</li> <li>3. Mengajak klien untuk merefleksikan diri</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psikoedukasi</li> <li>2. Pemberian tugas</li> <li>3. Cerita</li> </ol>  | 60<br>menit |
| <b>Sesi 2<br/>Monitoring Diri</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui durasi penggunaan <i>smartphone</i> klien</li> <li>2. Memberikan gambaran mengenai pentingnya manajemen diri</li> <li>3. Memberikan gambaran</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Materi tentang manajemen diri</li> <li>3. Materi tentang goal setting</li> <li>4. Materi tentang self monitoring</li> </ol>                     | 60<br>menit |

|  |  |  |             |
|--|--|--|-------------|
|  | dan pemahaman tentang pentingnya membuat target pencapaian   |  |             |
|  | 4. Memberikan gambaran dan pemahaman tentang pentingnya dalam memonitoring diri  |  |             |
| <b>Sesi 3<br/>Melatih<br/>Ketrampilan<br/>Manipulasi<br/>Faktor<br/>Penyebab</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien memahami dan dapat mengontrol faktor yang dapat mempengaruhi target perilakunya</li> <li>2. Klien dapat mengetahui bagaimana cara memanipulasi faktor penyebab</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi antecedent manipulations</li> <li>2. Diskusi</li> </ol>               | 60<br>menit |
| <b>Sesi 4<br/>Penguatan<br/>Diri</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan gambaran tentang penguatan diri</li> <li>2. Menentukan penguatan diri yang berhak diterima klien secara mandiri</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi penguatan diri</li> <li>2. Diskusi</li> </ol>                         | 30<br>menit |
| <b>Sesi 5<br/>Kontrak<br/>Perilaku</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyampaikan hasil penulisan penguatan diri yang telah dibuat sebelumnya.</li> <li>2. Klien memahami pentingnya membuat <i>behavioral contract</i> dalam beraktivitas.</li> <li>3. Klien membuat kontrak perilaku</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Materi <i>behavioral contract</i></li> </ol>             | 40<br>menit |
| <b>Sesi 6<br/>Bermain<br/>Peran</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melatih klien untuk menerapkan strategi manajemen diri secara berkelompok</li> <li>2. Memberikan gambaran kepada klien terkait pengaturan lingkungan</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Role play</i></li> <li>2. Materi tentang pengaturan lingkungan</li> </ol> | 60<br>menit |
| <b>Sesi 7<br/>Diskusi<br/>Video</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan gambaran dan pemahaman klien terkait penerapan manajemen diri</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemutaran video</li> <li>2. Diskusi</li> <li>3.</li> </ol>                   | 60<br>menit |



|                              |   |   |             |
|------------------------------|---|---|-------------|
|                              | 2. Klien mereview video yang telah diputar  |   |             |
| <b>Sesi 8<br/>(evaluasi)</b> | 1. Melakukan evaluasi dan memberikan <i>feedback</i> terkait <i>homework</i> yang diberikan<br>2. Mengisi lembar penilaian kegiatan<br>3. Menutup kegiatan. | 1. Evaluasi dan <i>feedback</i><br>2. Pengisian lembar evaluasi<br>3. Penutupan | 30<br>menit |

## Langkah-langkah Pelaksanaan Terapi

### Pra-terapi (Pembukaan dan *Building Rapport*)

Pada sesi ini terapis membuka kegiatan, pengenalan, melakukan *building rapport* dengan memberikan *ice breaking* dan menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan ini, pemberian *informed consent*, membuat pohon harapan oleh masing-masing peserta, dan pembahasan kontrak.

Fase : Pra terapi

Waktu : 30 menit

Tujuan

1. Membuka kegiatan dan pengenalan
2. Menyampaikan tujuan kegiatan
3. Membangun rapport melalui *ice breaking*
4. Membuat kesepakatan antara terapis dan klien agar program berjalan dengan lancar

### Langkah kegiatan

1. Klien dikumpulkan dalam satu ruangan serta dikondisikan dalam keadaan tenang.
2. Terapis menyampaikan kegiatan apa saja yang akan dilakukan hari ini dan klien menyimak.
3. Klien bersama-sama dengan terapis melakukan *ice breaking*.

Adapun prosedur dalam *ice breaking* “tanggal lahir” tersebut yakni sebagai berikut :

- Klien dibagi menjadi dua kelompok

- Setiap kelompok diminta untuk berbaris rapi.
- Setelah rapi, perintahkan untuk secepat – cepatnya memperbaiki barisan sesuai urutan tanggal lahir.



- Syaratnya mereka harus melakukannya tanpa berkomunikasi sama sekali.
  - Bisa juga variasinya dengan lokasi rumah terjauh atau urutan anak ke-berapa di keluarga mereka.
4. Terapis menjelaskan isi *informed consent* dan menjelaskan tujuan dari program yang akan dilakukan dan klien menyimak.
  5. Klien menandatangani *informed consent*

#### Uraian kegiatan

Pada sesi ini dilakukan untuk membuka program kemudian dilanjutkan dengan pengenalan. *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana pelatihan supaya lebih akrab antara klien dengan terapis. Setelah itu terapis bersama dengan klien membuat kesepakatan untuk dapat bersama-sama mencapai tujuan dan dapat mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir sesi.

#### Sesi I (Psikoedukasi)

Pada sesi ini terapis memberikan gambaran tentang penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan *nomophobia*, kemudian klien diberikan kesempatan untuk bercerita tentang pengalaman pribadi dalam menggunakan *smartphone* dan dilakukan refleksi.

Fase : Sesi 1

Waktu : 60 menit

#### Tujuan

1. Memberikan gambaran kepada klien tentang penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan *nomophobia*.
2. Mengetahui dampak positif dan negatif yang dirasakan klien.
3. Klien dapat merefleksikan diri melalui cerita pengalaman masing-masing

#### Langkah Kegiatan

1. Terapis menjelaskan materi tentang penggunaan *smarthphone* dan *nomophobia*.
2. Klien membagi dalam kelompok kecil kemudian bercerita pengalaman mereka terkait penggunaan *smartphone*. Sedangkan klien yang lain

mendengarkan dan memberikan tanggapan cerita yang disampaikan oleh temannya.

3. Terapis menyimpulkan dan memberikan *feedback* dari kegiatan yang telah dilakukan dan klien mendengarkan.

#### Uraian Kegiatan

Pada sesi ini peserta diberikan terlebih dahulu materi terkait penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan *nomophobia*, agar mereka mempunyai gambaran terkait penggunaan *smartphone* mereka dan *nomophobia*. Kemudian klien diminta untuk merefleksikan dirinya melalui cerita pengalaman mereka masing-masing dalam menggunakan *smartphone* agar klien mengetahui frekuensi penggunaan *smartphone* dan mengetahui dampak yang dirasakan selama itu.

#### Sesi II (Monitoring Diri)

Pada sesi ini klien diminta untuk mengevaluasi penggunaan *smartphone* supaya para peserta menyadari frekuensi dan durasi dalam penggunaan *smartphone* sehari-hari. Selain itu dalam sesi ini juga diberikan materi terkait *self management* yang meliputi materi *goal setting* dan *self monitoring* pada klien.

Fase : Sesi 2

Waktu : 60 menit

#### Tujuan

1. Untuk mengetahui frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* klien
2. Memberikan gambaran pada klien tentang *self management*
3. Memberikan gambaran *goal setting* dan *self monitoring* kepada klien.

#### Langkah kegiatan

1. Klien menyebutkan berapa lama waktu penggunaan *smartphone* yang telah dicatat sebelumnya.
2. Klien menyampaikan apa saja kendala yang di alami selama proses pencatatan

3. Terapis dan klien mendiskusikan solusi untuk mengatasi kendala yang dialami tersebut
4. Setelah dilakukan evaluasi, klien diminta untuk membuat kelompok kecil
5. Kemudian klien diminta untuk mengevaluasi diri mengenai dampak penggunaan *smartphone* yang dirasakan
6. Terapis menyampaikan kepada klien akan pentingnya mengurangi penggunaan *smartphone*.
7. Terapis menyampaikan materi tentang *self management* kemudian dilanjutkan dengan materi *goal setting* dan klien menyimak.
8. Klien diminta untuk menuliskan target perilaku yang ingin dicapai
9. Terapis menyampaikan materi tentang *self monitoring* dan klien menyimak.
10. Klien diberikan buku saku yang berisi durasi penggunaan *smartphone* sehari-hari untuk memantau perilakunya.

#### Uraian Kegiatan

Pada sesi ini dilakukan evaluasi terkait penggunaan *smartphone* klien. Kemudian dilakukan diskusi dengan membuat kelompok kecil untuk membahas dampak-dampak yang dirasakan klien. Setelah itu diskusi klien diberikan gambaran bagaimana cara mengendalikan perilaku tersebut dengan strategi *self management*. Di sesi ini terapis memberikan gambaran kepada klien terkait penerapan *goal setting* dan *self monitoring*. Klien diminta untuk membuat target perilaku dan untuk memantau perkembangan penggunaan *smartphone*, klien diberikan buku saku yang berisi durasi penggunaan *smartphone* sehari-hari.

### Sesi III (Melatih Ketrampilan Manipulasi Faktor Penyebab)

Pada sesi ini klien diberikan materi tentang *antecedent manipulations* kemudian dilanjutkan dengan studi kasus.

Fase : Sesi 3

Waktu : 60 menit

#### Tujuan

1. Memberikan materi tentang materi *antecedent manipulations* kepada klien
2. Melakukan diskusi agar klien dapat menerapkan *antecedent manipulations* dalam aktivitas sehari-hari melalui kasus yang diberikan.
3. Klien mempunyai ketrampilan dalam manipulasi faktor penyebab

#### Langkah Kegiatan

1. Terapis menyampaikan materi tentang *antecedent manipulations* (manipulasi faktor penyebab) dan klien mendengarkan.
2. Terapis contoh fenomena yang sering dialami oleh remaja saat ini. Salah satunya adalah remaja yang menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* tanpa adanya batasan waktu yang jelas. Sehingga menimbulkan dampak negatif bagi dirinya.
3. Klien membentuk kelompok secara berpasangan.
4. Masing-masing kelompok mengambil kartu yang tersedia dalam amplop yang berisi tema berbeda.
5. Masing-masing kelompok berdiskusi dan mempresentasikan hasil diskusi mereka.
6. Terapis memberikan feedback terkait apa yang dipresentasikan tiap kelompok.

#### Uraian Kegiatan

Terapis menjelaskan kepada klien tentang pentingnya memiliki ketrampilan dalam memanipulasi faktor penyebab (*antecedent manipulations*). Selain itu, terapis juga menjelaskan bahwa adanya keterampilan manipulasi faktor penyebab dapat membantu klien dalam mengontrol atau menghilangkan faktor-faktor yang tidak mendukung dalam mencapai target atau perubahan.

#### **Sesi IV (Penguatan Diri)**

Pada sesi ini klien diberikan materi tentang penguatan diri kemudian diminta untuk menentukan penguatan diri apa yang berhak mereka terima ketika mampu menerapkan mencapai target perilaku.

Fase : Sesi 4

Waktu : 30 menit

#### **Tujuan**

1. Memahami tentang penguatan diri
2. Menentukan penguatan diri yang berhak diterima klien secara mandiri

#### **Langkah Kegiatan**

1. Terapis memberikan materi tentang penguatan diri
2. Klien diminta untuk menentukan jenis penguatan diri yang akan diterima ketika dapat mencapai target perilaku.
3. Terapis bersama dengan klien bersama-sama mendiskusikan penguatan diri
4. Terapis memberikan *feedback*

#### **Uraian kegiatan**

Sesi ini terapis memberikan materi tentang penguatan diri kepada klien. Setelah klien memahami materi tersebut kemudian klien diminta untuk menentukan penguatan apa yang dapat mereka terima ketika mampu melaksanakan program dengan baik.

#### **Sesi V (Membuat Kontrak Perilaku)**

Pada sesi ini klien diminta untuk mendiskusikan hasil penguatan diri yang telah dibuat, kemudian terapis menyampaikan materi tentang pentingnya *behavioral contract* dalam mencapai target perilaku.

Fase : Sesi 5

Waktu : 40 menit

#### **Tujuan**

1. Menyampaikan hasil penulisan penguatan diri yang telah dibuat sebelumnya.

2. Klien memahami pentingnya membuat *behavioral contract* dalam mencapai target perilaku.

#### Langkah Kegiatan

1. Klien menyampaikan hasil penulisan penguatan diri yang telah dibuat
2. Klien bersama dengan terapis berdiskusi terkait penguatan diri tersebut
3. Terapis memberikan materi terkait *behavioral contract* dan klien menyimak
4. Klien diberikan kesempatan untuk menuliskan *behavioral contract* untuk menunjang perubahan perilaku klien.
5. Klien diberikan kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami.

#### Uraian Kegiatan

Klien bersama dengan terapis bersama-sama mendiskusikan penguatan diri yang telah dibuat. Setelah klien sudah dapat menuliskan penguatan diri apa yang akan mereka terima ketika berhasil memenuhi target perilaku, terapis memberikan materi tentang *behavioral contract*. Agar klien bisa memahami akan pentingnya membuat *behavioral contract* dalam mencapai target perilaku. Kemudian klien diberikan kesempatan untuk menuliskan *behavioral contract* untuk menunjang perubahan perilaku.

#### Sesi VI (Bermain Peran)

Pada sesi ini terapis mengajak para klien untuk menerapkan strategi manajemen diri secara berkelompok.

Fase : Sesi 6

Waktu : 60 menit

#### Tujuan

1. Melatih klien untuk menerapkan strategi manajemen diri secara berkelompok
2. Memahami bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting dalam menerapkan pengelolaan diri.

#### Langkah kegiatan



1. Klien diminta untuk membentuk kelompok
2. Masing-masing kelompok diminta untuk mengambil kartu yang sudah disiapkan oleh terapis dengan tema yang berbeda.
3. Selanjutnya, tiap kelompok diminta untuk mempelajari dan membuat drama singkat dari tema yang telah dipilih dalam waktu 10 menit.
4. Setelah kedua kelompok selesai berdiskusi, maka terapis meminta perwakilan tiap kelompok untuk maju dan menentukan siapa yang akan tampil terlebih dahulu.
5. Kemudian, terapis memberikan waktu kepada tiap kelompok untuk tampil selama 10 menit.
6. Setelah kedua kelompok maju, kemudian terapis memberikan materi tentang dukungan sosial yang berhubungan dengan *role play* yang telah dilakukan.
7. Terapis memberikan *feedback* dan kesimpulan.

#### Uraian Kegiatan

Sesi ini dilakukan dengan melatih peserta untuk dapat menerapkan manajemen diri secara berkelompok melalui *role play*. Klien dibagi dalam kelompok kemudian memainkan peran sesuai dengan tema yang didapatkan. Setelah kedua kelompok maju, kemudian terapis memberikan materi tentang dukungan sosial yang berhubungan dengan *role play* yang telah dilakukan. Tujuan dari bermain peran ini adalah agar klien dapat mencari dukungan sosial untuk memudahkan dalam mencapai target perilakunya.

## Sesi VII (Diskusi Video)

Terapis memutarakan dua video terkait penggunaan *smartphone* yang tidak ada kontrol dan manajemen diri dalam penggunaan *smartphone*.

Fase : Sesi 7

Waktu : 60 menit

Tujuan

1. Memberikan pemahaman klien terkait penerapan manajemen diri
2. Melatih klien untuk menerapkan manajemen diri di rumah dengan mengamati perilaku penggunaan *smartphone* secara mandiri.

Langkah Kegiatan

1. Terapis memutarakan video tentang penggunaan *smartphone* tanpa adanya kontrol
2. Klien memberikan tanggapan terhadap video tersebut.
3. Terapis memberikan feedback.
4. Terapis memutarakan video tentang penggunaan *smartphone* dengan adanya manajemen diri.
5. Klien memberikan tanggapan terhadap video tersebut.
6. Terapis memberikan feedback.

Uraian Kegiatan

Sesi ini dilakukan dengan pemberian materi terkait pengelolaan diri. Kemudian klien diberikan 2 video yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak ada kontrol dan manajemen diri dalam penggunaan *smartphone*. Setelah pemutaran video melakukan diskusi mengenai video yang sudah diputar. Masing-masing klien diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya. Setelah itu terapis memberikan feedback dari kedua video dan menanggapi pendapat dari masing-masing klien.

### **Sesi VIII (Evaluasi)**

Pada sesi ini dilakukan evaluasi terhadap semua tugas yang telah diberikan, pengisian lembar evaluasi pelaksanaan program dan penutupan.

Fase : Sesi 8

Waktu : 30 menit

#### **Tujuan**

1. Melakukan evaluasi
2. Memberikan penilaian terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan

#### **Langkah Kegiatan**

1. Klien melakukan evaluasi
2. Terapis dan klien melakukan diskusi mengenai hasil intervensi
3. Klien diminta untuk mengisi lembar penilaian pelaksanaan pelatihan.
4. Terapis menutup acara dan memberikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya program.

#### **Uraian Kegiatan**

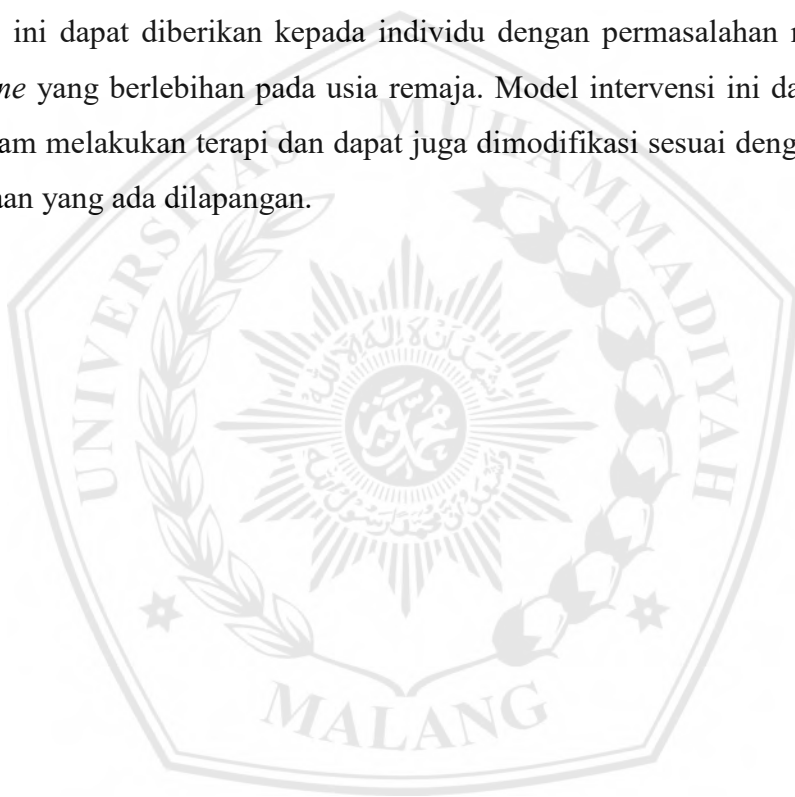
Sesi ini adalah sesi evaluasi. Setelah dilakukannya serangkaian intervensi, maka di sesi ini klien diminta untuk melakukan evaluasi dengan mengisi lembar penilaian program.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

Penggunaan PMD-PS kepada remaja dapat dilakukan oleh psikolog, konselor, guru bimbingan dan konseling, sarjana psikologi (S1) ataupun profesi lainnya yang sudah terlatih. PMD-PS dapat mengurangi intensitas menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga tingkat *nomophobia* dapat menurun.

Model ini adalah sebagai salah satu intervensi yang sifatnya kuratif, intervensi ini dapat diberikan kepada individu dengan permasalahan menggunakan *smartphone* yang berlebihan pada usia remaja. Model intervensi ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan terapi dan dapat juga dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan keadaan yang ada dilapangan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*, 57, 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Barlow, J. H., Ellard, D. R., Hainsworth, J. M., Jones, F. R., & Fisher, A. (2005). A review of self-management interventions for panic disorders, phobias and obsessive-compulsive disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(4), 272–285.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014a). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155–160.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014b). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, 155–160.
- Budiyani, K., & Abdulah, S. M. (2016). Self Management Training to Treat Online Game Addiction. *Psychology & Humanity*, (2013), 796–801.
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory Of Gender Development And Differentiation. This article presents the social cognitive theory of, (106), 676–713.
- Carney, C. E., & Posner, D. (2016). *Cognitive Behavior Therapy for Insomnia in Those With Depression*.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297.
- Chen, M., & Giblin, N. J. (2017). *Individual counseling and therapy: Skills and techniques*. Routledge.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence ( TMD ). *Prog Health Sci*, 2(1), 33–44.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (Instructor's edition, ). *Monterey, CA, US: Brooks/Cole*. Retrieved from.
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: is Smartphone Addiction a Genuine Risk for Mobile Learning. *13th International Conference Mobile Learning*, (2016), 100–104.

- Dickerson, M., & Baron, E. (2000). Contemporary issues and future directions for research into pathological gambling. *Addiction*, 95(8), 1145–1159.
- Dos, B. (2014). The Relationship Between Mobile Phone Use , Metacognitive Awareness and Academic Achievement. *European Journal Of Educational Research*, 3(4), 192–200.
- Douglas, M. E., & Douglass, D. N. (1980). *Manage your time, manage your work, manage yourself*. Amacom.
- Frayne, C. A., & Geringer, J. M. (1992). Self-management training for joint venture general managers. *Human Resource Planning*, 15(4).
- Gezgin, D. M., & Cakir, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Human Sciences*, 13(2), 2504–2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students : The Factors Influencing Nomophobia *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 216–225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent ' s life : A literature review, 2(1), 69–74.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E. (1977). The role of external variables in self-reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1(2), 147–178.
- Kanmani, A., Bhavani, & Maragatham, R. S. (2017). NOMOPHOBIA – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5–15.
- Kim, H., Min, J., Min, K., Lee, T., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment , self- control , friendship quality , and adolescents ' smartphone addiction in South Korea : Findings from nationwide data. *Family Environment and Adolescents' Smartphone Overuse Ministry*, 1–13.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728–733.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) Table*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lathan, J., & Locke, D. (2002). Performance Contacting and Efficiency. *Unpublished MBA Thesis, Makerre University, Uganda*, 70–80.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Computers in Human Behavior Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality , academic

- performance , and subjective well-being. *Computers In Human Behavior*, 52, 450–457. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>
- Mayangsari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(3).
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3.
- Miltenberger. (2012). *Behavior Modification Principles and Procedures (Fifth edition)*. United State of America: Wadsworth, Cengage Learning.
- Muniraj, C. (2014). A Study to Assess the Effectiveness of Psychoeducation on Reducing the Level of Nomophobia Among the Adults in Sothupakkam at Kanchipuram District. *A Dissertation*, 1–93.
- Oulasvirta, A., & Rattenbury, T. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers Ubiquit Comput*, 16, 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340–344.
- Pinchot, J., Paullet, K., Rota, D., & Hunsinger, S. (2011). Information Systems Applied Research In this issue : President 2011, 4(1).
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Computers in Human Behavior Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self-control*. Holt McDougal.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31(1), 77–92.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62–71.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Yu, H.-G., & Son, C. (2016). Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 14(2), 415–426.

## Lampiran Psikoedukasi

### “Penggunaan *Smartphone* Bermasalah”

Perkembangan media dalam berkomunikasi semakin lama semakin berkembang seiring perkembangannya zaman. *Smartphone* adalah salah satu alat yang berkembang di era ini. *Smartphone* adalah salah satu alat yang menyediakan banyak aplikasi yang penggunaannya dapat mengembangkan pengetahuan mereka tentang apa saja, jika mereka memaksimalkan fungsi dari fitur-fitur dan aplikasi di dalam *smartphone* tersebut, seperti contohnya aplikasi yang berbaur pendidikan, google (untuk pencarian yang berhubungan dengan pendidikan). Pengguna *smartphone* yang pintar dan dapat menggunakannya secara efektif, akan menimbulkan dampak-dampak positif. *Smartphone* dapat dijadikan sebagai peta, koran, kamus bahkan mesin pencari yang dapat dibawa secara sederhana. Hal tersebut sangat memudahkan pengguna dalam memenuhi kebutuhan mereka.

Penggunaan *smartphone* dikalangan masyarakat kian hari semakin meningkat terutama dikalangan anak muda, terpelajar, dan tinggal di kota. Penggunaan *smartphone* telah merambah luas pada anak sekolah. *Smartphone* yang digunakan tidak hanya untuk berkomunikasi atau SMS saja, tetapi juga sudah meluas hingga penggunaan media sosial pada kalangan pelajar. Para peserta didik cenderung menggunakan *smartphone* karena banyak alasan, seperti hanya ingin mengikuti trend untuk menjadi lebih aktif di media sosial. Perilaku seperti ini, lama kelamaan akan membentuk suatu pola ketergantungan terhadap suatu benda.

Goldstein mengemukakan adanya permasalahan perilaku yang dapat mengganggu aktivitas kelas diantaranya kurang perhatian (*inattention*), bertindak berlebihan (*overactivity*), dan tidak patuh, kondisi ini kemudian muncul dalam suatu bentuk perilaku yang mengganggu kedisiplinan kelas yang berakibat terhadap keadaan seluruh kelas menjadi tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran.

Selain itu, fenomena penggunaan *smartphone* seakan-akan memiliki dunianya sendiri. Remaja sering terlihat sibuk dengan *smartphone*, sampai mengabaikan orang disekitarnya. Kehadiran *smartphone* menjadikan pengguna jarang bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Kemudahan bersosialisasi



dalam menggunakan *smartphone*, justru membuat terlihat anti-sosial di kehidupan nyata. Sekelompok remaja yang sedang berkumpul bersama dalam satu tempat, namun frekuensi mereka berbicara lebih rendah dibanding dengan menggunakan *smartphone*-nya masing-masing.

*Nomophobia* atau “*no mobilephone phobia*” merupakan suatu keadaan dimana individu sulit lepas dari telepon genggamnya sehingga memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan merasa khawatir dan tidak nyaman jika tidak kontak dengan *smartphone*.

Karakteristik yang dimiliki individu dengan *nomophobia* adalah menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus, membawa *charger* kemana-mana agar tidak kehabisan baterai karena akan merasa tidak nyaman ketika kehabisan baterai, merasa gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, ketika pulsa atau kuota habis akan merasa khawatir, selalu mengecek layar *smartphone* untuk melihat apakah ada panggilan atau pesan masuk, *smartphone* berada di tempat tidur saat tidur dan tidak mematikan *smartphone* selama 24 jam, lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan interaksi secara bertatap muka.

## Lampiran Sesi 2

### “Penggunaan *Smartphone*”

Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda saat ini!

1. Sudah berapa lama Anda menggunakan *smartphone*? \_\_\_\_\_ tahun
2. Sebutkan untuk apa saja Anda menggunakan *smartphone* Anda!
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
3. Berapa biaya yang Anda keluarkan untuk membeli paket internet setiap bulannya? \_\_\_\_\_
4. Dalam satu hari berapa lama waktu yang Anda habiskan untuk menggunakan *smartphone* (games, sosial media, chatting, dsb)? \_\_\_\_\_ jam/hari
5. Dalam satu hari seberapa sering Anda menggunakan aplikasi yang terdapat pada *smartphone* Anda? (Berilah tanda (√) pada pilihan Anda

|                | Tidak Punya | Sering | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
|----------------|-------------|--------|---------------|--------------|
| Browser/chrome |             |        |               |              |
| Youtube        |             |        |               |              |
| Instagram      |             |        |               |              |
| WhatsApp       |             |        |               |              |
| Line           |             |        |               |              |
| Facebook       |             |        |               |              |
| Games          |             |        |               |              |

## Lampiran Sesi 2

### “Monitoring Diary”

Nama :

Jenis Kelamin :

Berapa banyak waktu yang saya butuhkan untuk menggunakan *smartphone*?

Hari ke-

| No. | Waktu<br>mulai | Waktu<br>selesai | Durasi<br>(menit) | Apa yang dirasakan/diperoleh? |
|-----|----------------|------------------|-------------------|-------------------------------|
|     |                |                  |                   |                               |
|     |                |                  |                   |                               |
|     |                |                  |                   |                               |
|     |                |                  |                   |                               |
|     |                |                  |                   |                               |
|     |                |                  |                   |                               |

## Lampiran Sesi 4

### “Penguatan Diri”

Jika saya mampu mengurangi penggunaan *smartphone*, maka saya layak mendapatkan:



Jika saya tidak mampu mengurangi penggunaan *smartphone*, maka saya harus mendapatkan:



## Lampiran Sesi 5

### “Kontrak Perilaku”

Tuliskan apa yang akan Anda lakukan untuk mengurangi penggunaan *smartphone*:



LAPORAN HASIL TRY OUT  
MODUL PENGEMBANGAN MANAJEMEN DIRI DALAM PENGGUNAAN  
SMARTPHONE (PMD-PS)

Subjek 1

1. Identitas

Nama : SIQ  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 93

2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- a. Menggunakan smartphone selama 6 tahun
- b. Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 50.000,00-.
- c. Durasi penggunaan smartphone adalah > 6 jam/hari
- d. Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| No.        | Kegiatan                      | Hasil   |
|------------|-------------------------------|---|
| PRA-TERAPI |                               |   |
| 1.         | Perkenalan (building rapport) | Subjek memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan kelas. Kemudian dengan antusias mau mengikuti ice breaking yang diberikan. |

|        |  |   |
|--------|--|---|
| 2.     | Pemberian Informed consent                       | Subjek dapat mengerti dan memahami apa yang disampaikan oleh terapis, kemudian menandatangani lembar persetujuan yang diberikan.  |
| 3.     | Pengantar tentang intervensi yang akan diberikan | Subjek memahami gambaran singkat yang diberikan terkait program yang akan diberikan.  |
| SESI 1 |  |   |
| 1.     | Psikoedukasi tentang penggunaan smartphone       | Subjek dapat mengerti materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik.   |
| 2.     | Pemberian tugas                                  | Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.  |
| 3.     | Cerita pengalaman                                | Awalnya subjek malu-malu untuk maju bercerita, namun lama-kelamaan subjek mau menceritakan pengalamannya dalam menggunakan smartphone. Subjek termasuk aktif dalam menggunakan smartphone. Dalam sehari ia bisa menghabiskan waktu > 6 jam karena tidak adanya kontrol dari orang tua ataupun diri sendiri. Hal tersebut kemudian membuat subjek sering tidur malam dan mengabaikan tugas-tugas sekolahnya. |
| SESI 2 |  |   |
| 1.     | Diskusi durasi penggunaan smartphone             | Subjek menyebutkan durasi penggunaan smartphone dalam sehari, yaitu selama > 6 jam. Ia menggunakan smartphone sudah 6 tahun dan tidak ada kontrol dalam penggunaannya.  |
| 2.     | Materi tentang manajemen diri                    | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis. Hal tersebut terlihat dari subjek yang menganggukan kepala ketika terapis menerangkan dan subjek juga dapat menjawab dengan baik pula pertanyaan yang diberikan oleh terapis.   |
| 3.     | Materi tentang goal setting                      | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia   |

|        |                                 |   |
|--------|---------------------------------|---|
|        |                                 | dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik.   |
| 4.     | Materi tentang self monitoring  | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Dan ia juga dapat mengerjakan dengan baik tugas yang diberikan.  |
| SESI 3 |                                 |   |
| 1.     | Materi antecedent manipulations | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.   |
| 2.     | Diskusi                         | Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik          |
| SESI 4 |                                 |   |
| 1.     | Materi penguatan diri           | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Ia juga dapat mengerjakan tugas yang diberikan yaitu menentukan jenis penguatan diri yang dapat ia peroleh ketika dapat menerapkan manajemen diri.  |
| 2.     | Diskusi                         | Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat melakukan diskusi dengan baik.  |
| SESI 5 |                                 |   |
| 1.     | Materi behavioral contract      | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Hal-hal yang ditulis meliputi durasi dalam penggunaan smartphone dan melakukan hal-hal yang positif agar tidak bergantung dengan smarttphone. |
| SESI 6 |                                 |   |
| 1.     | Role play                       | Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.   |



|        |  |   |
|--------|--|---|
| 2.     | Materi tentang pengaturan lingkungan   | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Ia juga dapat menentukan significant others yang dapat memberikan dukungan kepadanya untuk mencapai target perilakunya. |
| SESI 7 |  |   |
| 1.     | Pemutaran video dan diskusi            | Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.  |
| 2.     | Tugas rumah                            | Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.   |
| SESI 8 |  |   |
| 1.     | Evaluasi dan Pengisian lembar evaluasi | Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.  |
| 2.     | Penutupan                              | Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 65 berada pada kategori sedang.

## Subjek 2

### 1. Identitas

Nama : ASC  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 115

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 6 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 70.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah > 6 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| No.        | Kegiatan   | Hasil   |
|------------|--|---|
| PRA-TERAPI |  |   |
| 1.         | Perkenalan (building rapport )                   | Subjek memperkenalkan diri masing-masing kemudian dengan antusias mau mengikuti ice breaking yang diberikan.                    |
| 2.         | Pemberian Informed consent                       | Subjek dapat mengerti dan memahami apa yang disampaikan oleh terapis, kemudian menandatangani lembar persetujuan masing-masing. |
| 3.         | Pengantar tentang intervensi yang akan diberikan | Subjek memahami gambaran singkat yang diberikan terkait program yang akan   |

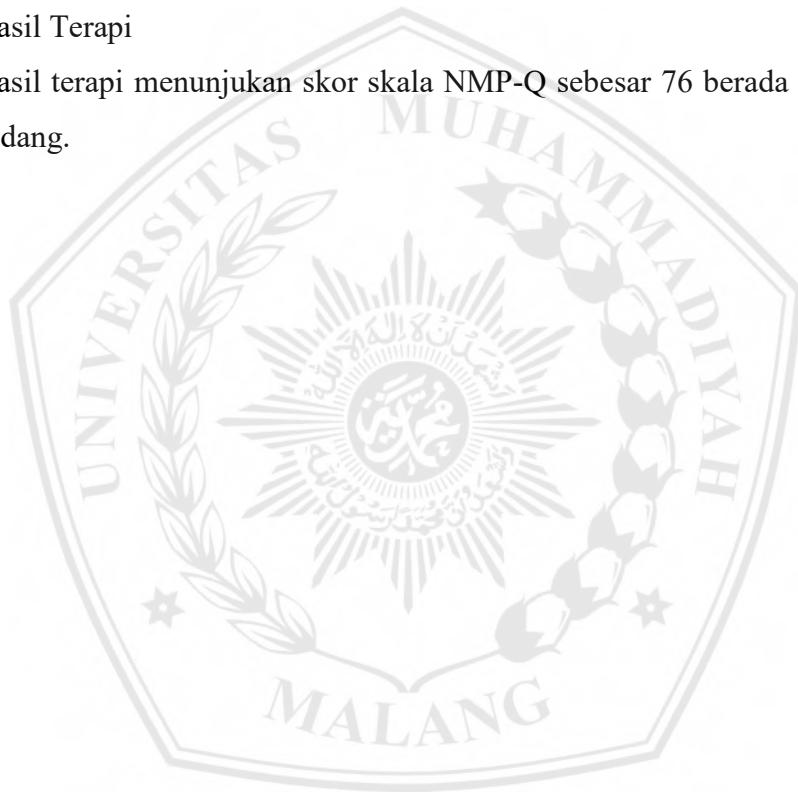
|        |   |   |
|--------|---|---|
|        |   | diberikan. Dan bertanya tentang keterlibatan dirinya dalam program tersebut sebagai apa.  |
| SESI 1 |   |   |
| 1.     | Psikoedukasi tentang penggunaan smart phone | Subjek dapat mengerti materi penggunaan smart phone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smart phone subjek dapat menyebutkan dengan baik. Selain itu subjek terlihat antusias dan aktif mengikuti terapi yang diberikan.  |
| 2.     | Pemberian tugas                             | Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.   |
| 3.     | Cerita pengalaman                           | Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smart phone selama ini. Bahwa smart phone sering membuatnya lupa akan tugas-tugas rumah yang diberikan oleh guru sehingga membuatnya sering mencontek jawaban teman ketika di kelas.  |
| SESI 2 |   |   |
| 1.     | Diskusi durasi penggunaan smart phone       | Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smart phone setiap harinya.  |
| 2.     | Materi tentang manajemen diri               | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.   |
| 3.     | Materi tentang goal setting                 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik. |
| 4.     | Materi tentang self monitoring              | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik                          |
| SESI 3 |   |   |
| 1.     | Materi antecedent                           | Subjek dapat memahami dan mengerti  |

|        |                                      |  |
|--------|--------------------------------------|--|
|        | manipulations                        | tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.  |
| 2.     | Diskusi                              | Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik |
| SESI 4 |                                      |  |
| 1.     | Materi penguatan diri                | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.   |
| 2.     | Diskusi                              | Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.   |
| SESI 5 |                                      |  |
| 1.     | Materi behavioral contract           | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.  |
| SESI 6 |                                      |  |
| 1.     | Role play                            | Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.  |
| 2.     | Materi tentang pengaturan lingkungan | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya.  |
| SESI 7 |                                      |  |
| 1.     | Pemutaran video dan diskusi          | Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.   |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 2.     | Tugas rumah                            | Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.  |
| SESI 8 |  |  |
| 1.     | Evaluasi dan Pengisian lembar evaluasi | Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik. |
| 2.     | Penutupan                              | Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.  |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 76 berada pada kategori sedang.



### Subjek 3

#### 1. Identitas

Nama : NPS  
Usia : 13 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 91

#### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 4 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 35.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah > 6 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp dan Games.

#### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| No.        | Kegiatan   | Hasil  |
|------------|--|--|
| PRA-TERAPI |  |  |
| 1.         | Perkenalan (building rapport )                   | Subjek memperkenalkan diri kemudian dengan antusias mau mengikuti ice breaking yang diberikan.                                   |
| 2.         | Pemberian Informed consent                       | Subjek dapat mengerti dan memahami apa yang disampaikan oleh terapis, kemudian menandatangani lembar persetujuan yang diberikan. |
| 3.         | Pengantar tentang intervensi yang akan diberikan | Subjek memahami gambaran singkat yang diberikan terkait program yang akan diberikan dengan mengangguk kepala.                    |
| SESI 1     |  |  |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 1.     | Psikoedukasi tentang penggunaan smartphome | Subjek dapat mengerti materi penggunaan smartphome yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphome subjek dapat menyebutkan dengan baik.  |
| 2.     | Pemberian tugas                            | Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.  |
| 3.     | Cerita pengalaman                          | Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphome selama ini.   |
| SESI 2 |  |  |
| 1.     | Diskusi durasi penggunaan smartphome       | Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphome setiap harinya.  |
| 2.     | Materi tentang manajemen diri              | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.  |
| 3.     | Materi tentang goal setting                | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik.  |
| 4.     | Materi tentang self monitoring             | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik   |
| SESI 3 |  |  |
| 1.     | Materi antecedent manipulations            | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.  |
| 2.     | Diskusi                                    | Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik |
| SESI 4 |  |  |

|        |  |  |
|--------|--|--|
| 1.     | Materi penguatan diri                  | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.  |
| 2.     | Diskusi                                | Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.   |
| SESI 5 |  |  |
| 1.     | Materi behavioral contract             | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.                            |
| SESI 6 |  |  |
| 1.     | Role play                              | Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.  |
| 2.     | Materi tentang pengaturan lingkungan   | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya.                          |
| SESI 7 |  |  |
| 1.     | Pemutaran video dan diskusi            | Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. |
| 2.     | Tugas rumah                            | Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.  |
| SESI 8 |  |  |
| 1.     | Evaluasi dan Pengisian lembar evaluasi | Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.   |
| 2.     | Penutupan                              | Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.  |

#### 4. Hasil Terapi



Hasil terapi menunjukkan skor skala NMP-Q sebesar 64 berada pada kategori sedang.

#### Subjek 4

##### 1. Identitas

Nama : AFT  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 65

##### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 3 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 70.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 5 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

##### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| No.        | Kegiatan                      | Hasil   |
|------------|-------------------------------|---|
| PRA-TERAPI |                               |   |
| 1.         | Perkenalan (building rapport) | Subjek memperkenalkan diri masing-masing kemudian dengan antusias mau mengikuti ice breaking yang diberikan.          |
| 2.         | Pemberian Informed consent    | Subjek dapat mengerti dan memahami apa yang disampaikan oleh terapis, kemudian menandatangani lembar persetujuan yang |

|        |  |  |
|--------|--|--|
|        |  | diberikan.   |
| 3.     | Pengantar tentang intervensi yang akan diberikan | Subjek memahami gambaran singkat yang diberikan terkait program yang akan diberikan. Dan bertanya tentang keterlibatan dirinya dalam program tersebut sebagai apa dan bertanya apa tujuan dari program ini.  |
| SESI 1 |  |  |
| 1.     | Psikoedukasi tentang penggunaan smartphone       | Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik. Selain itu subjek terlihat antusias dan aktif mengikuti terapi yang diberikan. Beberapa kali subjek mengacungkan tangan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terapis. |
| 2.     | Pemberian tugas                                  | Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.   |
| 3.     | Cerita pengalaman                                | Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini.   |
| SESI 2 |  |  |
| 1.     | Diskusi durasi penggunaan smartphone             | Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya.  |
| 2.     | Materi tentang manajemen diri                    | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.  |
| 3.     | Materi tentang goal setting                      | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.  |
| 4.     | Materi tentang self monitoring                   | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik   |
| SESI 3 |  |  |
| 1.     | Materi antecedent manipulations                  | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.  |

|        |                                      |  |
|--------|--------------------------------------|--|
| 2.     | Diskusi                              | Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik |
| SESI 4 |                                      |  |
| 1.     | Materi penguatan diri                | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga   |
| 2.     | Diskusi                              | Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.   |
| SESI 5 |                                      |  |
| 1.     | Materi behavioral contract           | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.  |
| SESI 6 |                                      |  |
| 1.     | Role play                            | Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.  |
| 2.     | Materi tentang pengaturan lingkungan | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya.  |
| SESI 7 |                                      |  |
| 1.     | Pemutaran video dan diskusi          | Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.   |
| 2.     | Tugas rumah                          | Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.  |
| SESI 8 |                                      |  |
| 1.     | Evaluasi dan Pengisian lembar        | Saat evaluasi berlangsung subjek masih   |

|    |           |   |
|----|-----------|---|
|    | evaluasi  | mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik. |
| 2. | Penutupan | Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 50 berada pada kategori rendah.



## LAPORAN HASIL PELAKSANAAN TERAPI

### Subjek 1

#### 1. Identitas

Nama : CCN  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 65

#### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 1 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 60.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 6 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook dan Games.

#### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat menyebutkan dengan baik dampak penggunaan smartphone yang berlebihan. Dampak positif yaitu dapat membantu dalam mencari informasi secara cepat dan bisa berkomunikasi jarak jauh. Namun dampak negatifnya adalah dapat menyebabkan ketergantungan dan mengganggu aktifitas hariannya.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik</li></ul> |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan smartphone adalah ketika ia kelas 1 SMP. Semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan Hp sampai sekarang. Tidak adanya kontrol dalam penggunaan Hp membuat subjek menjadi sulit berpisah dengan Hp nya. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa pusing dan mata menjadi kabur.</li> </ul>  |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 6 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Instagram, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin menjadi seorang atlet "Kameliya Pipit".</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik. Ia akan memantau dan mengontrol penggunaan smartphone, menggunakan smartphone hanya jika dibutuhkan saja.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>   |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dan smartphone baru. Sedangkan jika ia tidak mampu mengurangi penggunaan smartphone maka smartphone disita.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang</li> </ul>  |

|        |  |
|--------|--|
|        | diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.   |
| Sesi 5 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumen tertulis subjek yaitu, ia akan menggunakan smartphone dengan sebaik-baiknya, lebih memilih untuk berinteraksi sosial dengan teman, menyimpan smartphone jika lagi tidak dibutuhkan.  |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah adanya jadwal dalam menggunakannya</li> </ul>  |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul> |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 50 berada pada kategori rendah.

## Subjek 2

### 1. Identitas

Nama : AW  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 80

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 1,5 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 40.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 7 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil   |
|----------|---|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis dan dapat mengetahui dampak penggunaan penggunaan smartphone yang berlebihan. Dampak positif yaitu dapat mencari informasi dari grup WA dan bisa kenal banyak orang. Namun dampak negatifnya adalah dapat menyebabkan ketergantungan.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan smartphone adalah</li></ul> |



|        |  |
|--------|--|
|        | <p>ketika ia kelas 1 SMP. Semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan Hp sampai sekarang. Tidak adanya kontrol dalam penggunaan Hp membuat subjek menjadi sulit berpisah dengan Hp nya. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa pusing dan mata menjadi kabur.</p>  |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 7 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Youtube, WhatsApp, Instagram, Facebook dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin menjadi pemain sepak bola yang handal.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik. Ia akan memantau dan mengontrol penggunaan smartphone, menggunakan smartphone hanya jika dibutuhkan saja.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>  |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dari orang tua. Sedangkan jika ia tidak mampu mengurangi penggunaan smartphone maka dia siap mendapat teguran dari orang tua.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>  |
| Sesi 5 | <p>Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumen tertulis subjek yaitu, ia akan menggunakan smartphone dengan sebaik-baiknya, lebih memilih untuk berinteraksi sosial dengan teman, menyimpan smartphone jika lagi tidak dibutuhkan.</p>   |

|        |   |
|--------|---|
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah adanya jadwal dalam menggunakan Hp, tidak menggunakan Hp terlalu sering, mengurangi bermain game, dan menggunakan Hp pada waktu tertentu saja, dan mengurangi aplikasi yang ada di Hp.</li> </ul> |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>  |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 57 berada pada kategori rendah.

### Subjek 3

#### 1. Identitas

Nama : RSS  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 91

#### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 5 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 300.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 6 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Facebook dan Games.

#### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis dan dapat mengetahui dampak penggunaan penggunaan smartphone yang berlebihan. Dampak positif yaitu dapat mudah untuk mencari informasi. Namun dampak negatifnya adalah dapat menyebabkan kecanduan terutama pada game.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan</li></ul> |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p>smartphone adalah ketika ia kelas 4 SD. Awal mula menggunakan Hp karena saat itu orang tua saya sibuk bekerja dan lebih sering menghabiskan waktu sehari-hari di tempat kerja, untuk memudahkan berkomunikasi dengan orang tua, maka ia dibeli Hp oleh ibu. Semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan Hp sampai sekarang. Tidak adanya kontrol dalam penggunaan Hp membuat subjek menjadi sulit berpisah dengan Hp. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa pusing dan mata menjadi kabur.</p>   |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 6 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Facebook dan Games. Setiap harinya ia menggunakan smartphone untuk bermain game online.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin kuliah hingga sarjana.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik. Ia akan memantau dan mengontrol penggunaan smartphone, menggunakan smartphone hanya jika dibutuhkan saja.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>  |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dari orang tua dan tambahan uang saku. Sedangkan jika ia tidak mampu mengurangi penggunaan smartphone maka Hp akan dijual.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>   |
| Sesi 5 | <p>Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka</p>   |

|        |   |
|--------|---|
|        | waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumen tertulis subjek yaitu, ia akan menggunakan smartphone dengan sebaik-baiknya, lebih memilih untuk berinteraksi sosial dengan teman, menyimpan smartphone jika lagi tidak dibutuhkan.   |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah adanya jadwal dalam menggunakan Hp, tidak menggunakan Hp terlalu sering, mengurangi bermain game, dan menggunakan Hp pada waktu tertentu saja, dan mengurangi aplikasi yang ada di Hp.</li> </ul> |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>  |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 58 berada pada kategori rendah.

#### Subjek 4

##### 1. Identitas

Nama : NPS  
Usia : 13 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 123

##### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 4 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 35.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 5 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, dan Games.

##### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil   |
|----------|---|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Awalnya subjek malu-malu untuk maju bercerita, namun lama-kelamaan subjek mau menceritakan pengalamannya dalam menggunakan smartphone. Subjek termasuk aktif dalam menggunakan smartphone. Dalam sehari ia bisa menghabiskan waktu &gt; 6 jam karena tidak adanya kontrol dari orang tua ataupun</li></ul> |

|        |  |
|--------|--|
|        | diri sendiri. Hal tersebut kemudian membuat subjek sering tidur malam dan mengabaikan tugas-tugas sekolahnya.  |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek menyebutkan durasi penggunaan smartphone dalam sehari, yaitu selama 5 jam. Ia menggunakan smartphone sudah 6 tahun dan tidak ada kontrol dalam penggunaannya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis. Hal tersebut terlihat dari subjek yang menganggukan kepala ketika terapis menerangkan dan subjek juga dapat menjawab dengan baik pula pertanyaan yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Dan ia juga dapat mengerjakan dengan baik tugas yang diberikan.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>  |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Ia juga dapat mengerjakan tugas yang diberikan yaitu menentukan jenis penguatan diri yang dapat ia peroleh ketika dapat menerapkan manajemen diri.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat melakukan diskusi dengan baik.</li> </ul>   |
| Sesi 5 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Hal-hal yang ditulis meliputi durasi dalam penggunaan smartphone dan melakukan hal-hal yang positif agar tidak bergantung dengan smartphone.   |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Ia juga dapat menentukan significant others yang dapat memberikan dukungan kepadanya untuk mencapai target perilakunya.</li> </ul>   |

|        |  |
|--------|--|
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>  |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Saat evaluasi Subjek BP mengatakan jika kebiasaannya untuk bermain game online tidak bisa dikurangi. Hal ini kemudian membuat BP tidak bisa mengurangi intensitas penggunaan smartphone sehari-hari. BP mengatakan jika ia tinggal di lingkungan yang mayoritas gemar bermain game online. Selain itu BP juga menyampaikan bahwa dengan bermain game online ia dapat memperoleh kesenangan dan bisa melupakan kesedihan setelah ditinggal meninggal sang ibu. Oleh karena itu, BP mengalami kesulitan untuk mengurangi penggunaan smartphone terutama dalam bermain game online setiap harinya.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul> |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 63 berada pada kategori sedang.



## Subjek 5

### 1. Identitas

Nama : NS  
Usia : 13 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 122

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 4 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 35.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 8 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini.</li></ul> |
| Sesi 2   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya.</li><li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li></ul>  |

|        |   |
|--------|---|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>     |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>   |
| Sesi 5 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.   |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya.</li> </ul>  |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>   |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 92 berada pada kategori sedang.



## Subjek 6

### 1. Identitas

Nama : ACR  
Usia : 12 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 92

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 2 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 30.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 5 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis dan dapat mengetahui dampak penggunaan penggunaan smartphone yang berlebihan. Dampak positif yaitu dapat membantu dalam mencari informasi secara cepat dan bisa berkomunikasi jarak jauh. Namun dampak negatifnya adalah dapat menyebabkan ketergantungan dan mengganggu aktifitas hariannya.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan smartphone adalah</li></ul> |

|        |  |
|--------|--|
|        | <p>ketika ia kelas 6 SD. Pertama kali ia menggunakan Hp karena iseng-iseng sering melihat orang tuanya menggunakan Hp, hingga pada akhirnya ia minta untuk dibeli dan semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan Hp sampai sekarang. Saat menggunakan Hp tidak ada batasan waktu yang diberikan orang tua kepadanya, hingga membuatnya menjadi sering menggunakan Hp nya hingga waktu yang sangat lama tiap hari. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa malas untuk beraktifitas lainnya sehingga membuat tugas-tugas sekolah jadi terbengkalai.</p>   |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 5 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin menjadi guru, dan ingin menjadi murid yang paling pintar di kelasnya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik. Ia akan memantau dan mengontrol penggunaan smartphone, menggunakan smartphone hanya jika dibutuhkan saja.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>  |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dan smartphone baru dari orang tua. Sedangkan jika ia tidak mampu mengurangi penggunaan smartphone maka dia siap mendapat hukuman dari orang tua.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>  |
| Sesi 5 | <p>Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral</p>  |

|        |  |
|--------|--|
|        | contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumen tertulis subjek yaitu, ia akan menggunakan smartphone dengan sebaik-baiknya, lebih memilih untuk berinteraksi sosial dengan teman, menyimpan smartphone jika lagi tidak dibutuhkan. Selain itu, karena ia ingin menjadi guru dan murid yang pintar di kelas, ia akan rajin-rajin belajar dan menggunakan Hp seperlunya saja.  |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah adanya jadwal dalam menggunakan Hp, tidak menggunakan Hp terlalu sering, tidak bermain game, dan menggunakan Hp pada waktu luang saja dengan waktu 1 jam.</li> </ul>   |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>   |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Saat evaluasi Subjek AS mengatakan jika ia mengalami kesulitan untuk mengurangi intensitas penggunaan smartphone sehari-hari. AS tebiasa tinggal sendiri di rumah dengan kedua orang tuanya yang sibuk bekerja. Berada di rumah sendirian tanpa satu orang pun yang bisa ia ajak untuk berbicara membuat AS sering merasa jenuh dan kesepian. Untuk mengurangi rasa kesepian dan kejenuhannya tersebut, AS menggunakan smartphone untuk menonton youtube atau mengakses aplikasi-aplikasi yang ada secara intensif. Dengan begitu rasa jenuh dan kesepian ketika ditinggal sendirian oleh orang tuanya menjadi berkurang.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul> |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala NMP-Q sebesar 87 berada pada kategori sedang.

## Subjek 7

### 1. Identitas

Nama : AS  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 118

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 6 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 70.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 9 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil   |
|----------|---|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik. Selain itu subjek terlihat antusias dan aktif mengikuti terapi yang diberikan.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali ia menggunakan smartphone adalah ketika ia duduk di bangku Sekolah Dasar. Semenjak SMP ia mulai intens menggunakan smartphone dan tidak ada kontrol dari orang tua</li></ul> |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>maupun diri sendiri sehingga membuatnya sering lupa waktu. Smartphone sering membuatnya lupa akan tugas-tugas rumah yang diberikan oleh guru sehingga membuatnya sering mencontek jawaban teman ketika di kelas.</p>   |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam satu hari ia menggunakan smartphone 9jam. Dan biasanya dia mengakses aplikasi Browser, Youtube, Instagram, WhatsApp, Line, Facebook dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis. Dia mengerti jika mengelola diri terutama dalam hal penggunaan smartphone itu penting bagi dirinya karena bisa menghindari ketergantungan. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas untuk menuliskan harapan atau cita-citanya, ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat menuliskan jawabannya dengan baik.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>   |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik. Dalam tugasnya subjek menuliskan penguatan diri yang layak ia peroleh ketika berhasil menerapkan manajemen diri. Penguatan tersebut yaitu mendapat tambahan uang saku.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>   |
| Sesi 5 | <p>Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Perilaku yang ingin diubah oleh subjek yaitu penggunaan smartphone yang berlebihan dan tidur tidak larut malam.</p>  |



|        |   |
|--------|---|
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Dalam tugas yang diberikan kepadanya ia menulis untuk membuat jadwal penggunaan smartphone dengan cara mencari dukungan dari orang tua.</li> </ul>                                  |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat melihat dampak buruk dari orang yang kecanduan smartphone dan bisa memahami pentingnya manajemen diri dari video tersebut.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul> |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 71 berada pada kategori sedang.

## Subjek 8

### 1. Identitas

Nama : BP  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 93

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 6 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 50.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 10 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil   |
|----------|---|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis dan dapat mengetahui dampak penggunaan penggunaan smartphone yang berlebihan. Dampak positif yaitu dapat membantu dalam mencari informasi secara cepat dan mudah. Namun dampak negatifnya adalah dapat menyebabkan ketergantungan dan merusak mata.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan smartphone adalah</li></ul> |

|        |   |
|--------|---|
|        | <p>ketika ia kelas 4 SD. Pertama kali ia menggunakan Hp karena pengen menggunakan Hp sama seperti teman-teman lainnya. hingga pada akhirnya ia minta untuk dibeli dan semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan Hp sampai sekarang. Saat menggunakan Hp tidak ada batasan waktu yang diberikan orang tua kepadanya, hingga membuatnya menjadi sering menggunakan Hp nya hingga waktu yang sangat lama tiap hari. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa malas untuk beraktifitas lainnya sehingga membuatnya sering lupa waktu dan tugas-tugas sekolahnya.</p>  |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 10 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Youtube, WhatsApp dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin membahagiakan orang tuanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik. Ia akan memantau dan mengontrol penggunaan smartphone, menggunakan smartphone hanya jika dibutuhkan saja.</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>   |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dan uang saku bertambah dari orang tua. Sedangkan jika ia tidak mampu mengurangi penggunaan smartphone maka dia siap mendapat hukuman dari orang tua yaitu tidak boleh bermain Hp selama 3 hari.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>  |
| Sesi 5 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral  |

|        |  |
|--------|--|
|        | contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Dokumen tertulis subjek yaitu, ia akan menggunakan smartphone dengan sebaik-baiknya, lebih memilih untuk berinteraksi sosial dengan teman, menyimpan smartphone jika lagi tidak dibutuhkan. Selain itu, karena ia ingin menjadi guru dan murid yang pintar di kelas, ia akan rajin-rajin belajar dan menggunakan Hp seperlunya saja.  |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah adanya jadwal dalam menggunakan Hp, tidak menggunakan Hp terlalu sering, tidak bermain game, dan menggunakan Hp pada waktu luang saja dengan waktu 1 jam.</li> </ul> |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul>   |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>  |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukkan skor skala NMP-Q sebesar 83 berada pada kategori sedang.

## Subjek 9

### 1. Identitas

Nama : AFRA  
Usia : 14 tahun  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 77

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- Menggunakan smartphone selama 3 tahun
- Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 70.000,00-.
- Durasi penggunaan smartphone adalah 8 jam/hari
- Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik. Selain itu subjek terlihat antusias dan aktif mengikuti terapi yang diberikan. Beberapa kali subjek mengacungkan tangan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan terapis.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini.</li></ul> |

|        |   |
|--------|---|
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartphome setiap harinya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sese kali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>   |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>  |
| Sesi 5 | Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.   |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya.</li> </ul>  |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis</li> </ul>  |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>   |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 60 berada pada kategori sedang.



## Subjek 10

### 1. Identitas

Nama : ADK  
Usia : 15 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Pelajar  
Hasil Pre-test : 65

### 2. Riwayat Penggunaan Smartphone

- a. Menggunakan smartphone selama 1 tahun
- b. Biaya yang dikeluarkan setiap bulan untuk membayar internet sebesar Rp. 30.000,00-.
- c. Durasi penggunaan smartphone adalah 5 jam/hari
- d. Aplikasi yang diakses adalah Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.

### 3. Pelaksanaan Terapi

Terapi berlangsung dalam 7 sesi. Selama proses terapi subjek sangat kooperatif dan komunikatif. Subjek mampu memahami dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis dan dapat menanggapi dengan baik pula pertanyaan yang diberikan terapis kepadanya. Selain itu subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan kuesioner maupun tugas-tugas yang diberikan selama terapi.

| Kegiatan | Hasil  |
|----------|--|
| Sesi 1   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Subjek dapat mengerti dan memahami materi penggunaan smartphone yang diberikan oleh terapis. Ketika diberikan pertanyaan tentang dampak dari penggunaan smartphone subjek dapat menyebutkan dengan baik. Selain itu subjek terlihat antusias dan aktif mengikuti terapi yang diberikan.</li><li>- Subjek dapat memahami instruksi pengerjaan tugas dengan baik sehingga dapat mengerjakan dengan baik pula tugas tersebut.</li><li>- Subjek bercerita pengalamannya dia tentang penggunaan smartphone selama ini. Pertama kali subjek menggunakan smartphone adalah ketika ia kelas 1 SMP. Semenjak itu ia menjadi aktif menggunakan</li></ul> |

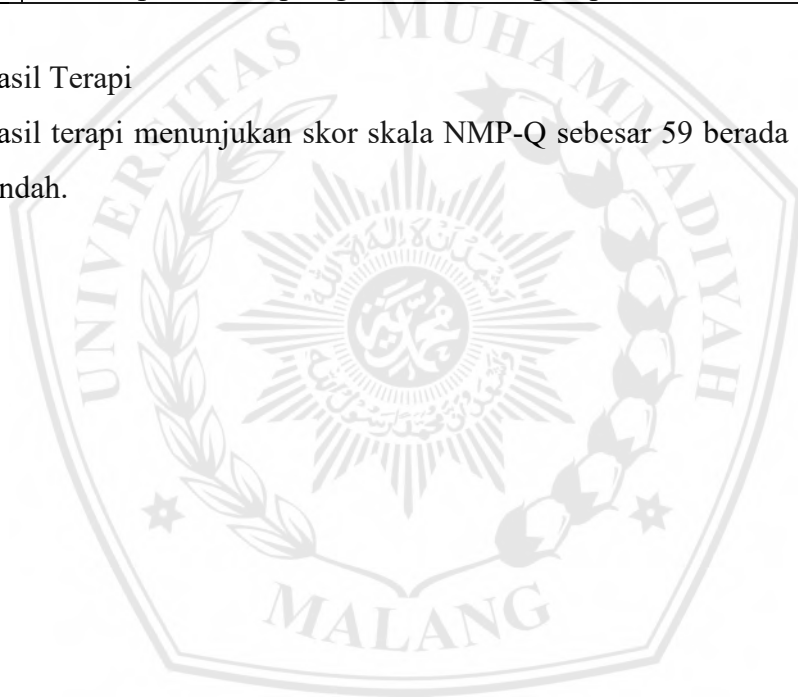


|        |   |
|--------|---|
|        | <p>Hp sampai sekarang. Tidak adanya kontrol dalam penggunaan Hp membuat subjek menjadi sulit berpisah dengan Hp nya. Setiap hari ia mengakses aplikasi yang ada di Hp. Lamanya waktu untuk mengakses membuat subjek sering merasa pusing hingga sampai mimisan.</p>   |
| Sesi 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat menyebutkan dengan baik durasi penggunaan smartpone setiap harinya. Dalam sehari ia menggunakan Hp selama 5 jam/hari dengan mengakses aplikasi Browser, Youtube, WhatsApp, Facebook dan Games.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi manajemen diri yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi goal setting yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Subjek mampu menuliskan harapan dia, yaitu ingin membahagiakan kedua orang tuanya dengan cara mencapai cita-citanya sebagai polwan.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi self monitoring yang diberikan oleh terapis. Sesekali subjek bertanya jika ada yang belum dipahami. Ketika diberikan tugas tentang self monitoring ia dapat memahami instruksi yang diberikan sehingga dapat mengerjakannya dengan baik</li> </ul> |
| Sesi 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi antecedent manipulations yang diberikan oleh terapis.</li> <li>- Subjek dapat menerapkan tugas yang diberikan oleh terapis yaitu dengan melakukan diskusi terkait tema yang diberikan oleh terapis. Diskusi dilakukan secara berkelompok dengan cara presentasi oleh masing-masing kelompok. Subjek dapat memahami ketrampilan yang harus dimiliki ketika memanipulasi faktor penyebab (antecedent manipulations) terutama dalam aktivitas akademik</li> </ul>   |
| Sesi 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi penguatan diri yang diberikan oleh terapis. Selain itu ia juga dapat menuliskan penguatan diri yang layak didapatkan ketika berhasil mencapai target yaitu mendapatkan pujian dan perhatian lebih dari orang tua.</li> <li>- Dalam diskusi subjek dapat memahami dan mengerti yang diberikan oleh terapis sehingga dapat mengerjakan tugas dengan baik.</li> </ul>   |
| Sesi 5 | <p>Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi behavioral contract yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat membuat dokumen tertulis yang berkaitan dengan perilaku yang akan diubah dalam jangka waktu yang telah ditentukan sebelumnya.</p>  |
| Sesi 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek dapat memerankan dengan baik tugas yang diberikan kepadanya.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tentang materi pengaturan lingkungan yang diberikan oleh terapis. Subjek dapat memahami instruksi yang diberikan terkait tugas yang diberikan oleh terapis sehingga dapat dengan baik menuliskan jawabannya. Solusi yang dituliskan subjek untuk mengatur lingkungannya adalah dengan</li> </ul>   |

|        |  |
|--------|--|
|        | mengontrol penggunaan smartphone dan akan menggunakan smartphone sebaik-baiknya.   |
| Sesi 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dalam pemutaran video, subjek terlihat sangat serius menonton dan mengamati video tersebut. Setelah video selesai diputar subjek dapat melakukan diskusi dengan baik, hal tersebut terlihat dari keaktifan subjek dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis. Dari video tersebut subjek jadi memahami pengaruh smartphone dan pentingnya manajemen diri untuk diri sendiri.</li> <li>- Subjek dapat memahami dan mengerti tugas rumah yang diberikan oleh terapis.</li> </ul> |
| Sesi 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat evaluasi berlangsung subjek masih mengingat dan memahami informasi apa saja yang telah diberikan oleh terapis. Dan ketika diberikan lembar evaluasi pelaksanaan intervensi, subjek dapat mengerjakan dengan baik.</li> <li>- Terapis menutup kegiatan dan mengucapkan terimakasih.</li> </ul>  |

#### 4. Hasil Terapi

Hasil terapi menunjukan skor skala NMP-Q sebesar 59 berada pada kategori rendah.



PERUBAHAN PERIL AKU SETELAH INTERVENSI

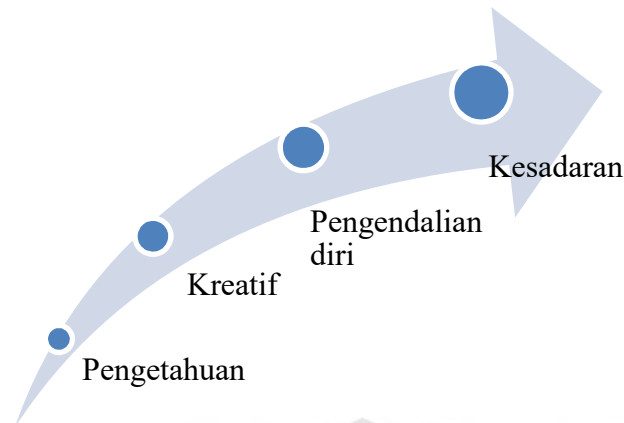
| SUBJE K  | SEBELUM   | SETELAH   |
|----------|---|---|
| Subjek 1 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Subjek menyadari jika berlebihan dalam menggunakan smartphome   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Memperbanyak kegiatan positif sehingga mampu mengalihkan keinginan menggunakan smartphome                                 |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Membatasi diri dalam menggunakan smartphome   |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Melakukan komunikasi secara langsung  |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Tidak kompulsif dan adanya kontrol  |
| Subjek 2 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Adanya kesadaran bahwa penggunaan smartphome bermasalah   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Mampu mengurangi perasaan tidak nyaman dengan memperbanyak kegiatan   |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Mampu mengurangi akses smatphone dan beberapa aplikasi dihapus  |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Hubungan interpersonal terjalin dengan baik   |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Ada batasan dalam menggunakan smartphome  |
| Subjek 3 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Menyadari masalah penggunaan smartphome   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Mampu mengatasi rasa tidak nyamannya dengan memperbanyak kegiatan   |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Adanya batasan waktu dalam menggunakan smartphome, dan aplikasi-aplikasi yang tidak ada kaitannya dengan akademik dihapus |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Kegiatan seperti interaksi sosial semakin bertambah   |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Menggunakan smartphome dengan adanya batasa waktu   |
| Subjek 4 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Subjek menyadari masalah penggunaan smartphomenya   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Perasaan tidak nyaman dapat diatasi dengan mengalihkan keinginan menggunakan smartphome kekegiatan yang lebih positif         |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Mengurangi aplikasi yang tidak menunjang akademik   |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Lebih sering berkomunikasi secara langsung  |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Adanya kontrol dan batasan  |
| Subjek 5 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Adanya kesadaran bahwa penggunaan smartphome bermasalah   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Mampu mengurangi perasaan tidak nyaman dengan memperbanyak kegiatan   |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Mampu mengurangi akses smatphome dan beberapa aplikasi dihapus  |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Hubungan interpersonal terjalin dengan baik   |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Ada batasan dalam menggunakan smartphome  |
| Subjek 6 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Menyadari bahwa penggunaan smartphome bermasalah  |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Dapat mengurangi rasa tidak nyaman dengan menambah kegiatan positif baik di rumah atau di sekolah. Yaitu dengan mengikuti les |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphone                                     | Penggunaan aplikasi dibatasi   |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphone   | Lebih sering sosialisasi   |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphone hingga tanpa ada kontrol                                | Adanya kontrol   |
| Subjek 7 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphone  | Menyadari bahwa penggunaan smartphone bermasalah   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphone                           | Subjek kurang bisa mengurangi rasa nyamannya. karena lingkungan subjek yang kurang mendukung proses perubahan perilakunya. |
|          | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphone untuk mengurangi kejenuhan di rumah | Dapat mengurangi namun aplikasi-aplikasi yang di smartphone tetap diakses setiap hari.                                     |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphone   | Komunikasi kurang  |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphone hingga tanpa ada kontrol                                | Belum adanya kontrol yang maksimal   |
| Subjek 8 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphone  | Menyadari bahwa penggunaan smartphone bermasalah   |
|          | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphone                           | Subjek kurang bisa mengurangi rasa nyamannya. karena lingkungan subjek yang kurang mendukung proses perubahan perilakunya. |
|          | Selalu bermain game online  | Tidak dapat mengurangi durasi bermain game   |
|          | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphone   | Komunikasi kurang  |
|          | Kompulsif dalam penggunaan smartphone hingga tanpa ada kontrol                                | Belum adanya kontrol yang maksimal   |
| Subjek 9 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphone  | Menyadari bahwa penggunaan smartphone bermasalah   |
|          | Merasa tidak nyaman dan   | Dapat mengurangi rasa tidak  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | gelisah ketika tidak menggunakan smartphome                         | nyaman dengan menambah kegiatan positif baik di rumah atau di sekolah. Yaitu dengan mengikuti les                         |
|           | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Penggunaan aplikasi dibatasi  |
|           | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Lebih sering sosialisasi  |
|           | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Adanya kontrol  |
| Subjek 10 | Subjek tidak menyadari masalah penggunaan smartphome                | Menyadari masalah penggunaan smartphome   |
|           | Merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan smartphome | Mampu mengatasi rasa tidak nyamannya dengan memperbanyak kegiatan   |
|           | Selalu mengakses aplikasi-aplikasi yang ada di smartphome           | Adanya batasan waktu dalam menggunakan smartphome, dan aplikasi-aplikasi yang tidak ada kaitannya dengan akademik dihapus |
|           | Komunikasi hanya dilakukan melalui smartphome                       | Kegiatan seperti interaksi sosial semakin bertambah   |
|           | Kompulsif dalam penggunaan smartphome hingga tanpa ada kontrol      | Menggunakan smartphome dengan adanya batasa waktu   |

## PROSES PERUBAHAN PERILAKU

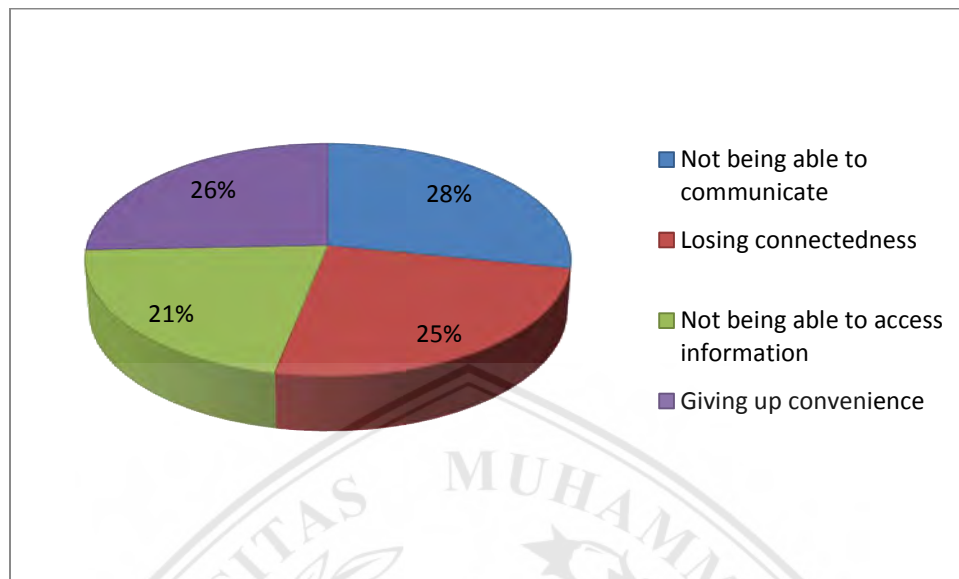


Proses perubahan di atas berdasarkan hasil perubahan yang dialami oleh masing-masing subjek pada intervensi yang telah diberikan. Dimana dapat terlihat jika dari perubahan pertama subjek terletak pada level knowledge, yaitu bertambahnya pengetahuan dan informasi subjek terkait nomophobia. Subjek menyadari penggunaan smartphone bermasalah dan hal tersebut akan menimbulkan dampak pada diri mereka. Setelah menyadari masalah terkait penggunaan smartphone, subjek bersedia merubah perilaku dan menetapkan target perilaku secara bersama-sama yaitu mengurangi durasi penggunaan smartphone.

Tahap perubahan kedua yaitu kreatif. Dalam hal ini subjek lebih kreatif menentukan kegiatan positif apa yang dapat mereka lakukan untuk mendistraksi keinginan menggunakan smartphone. Kegiatan positif yang dilakukan seperti membantu orang tua dan berkumpul dengan teman. Kegiatan positif ini mampu mengurangi rasa tidak nyaman subjek selama tidak kontak dengan smartphone. Emosi atau perasaan tidak nyaman ketika tidak kontak dengan smartphone dapat ditangani oleh subjek. Subjek menemukan kesenangan dan kenyamanan ketika berkumpul bersama teman karena bisa berbagi cerita atau diskusi tentang masalah yang dihadapi.

Perubahan yang ketiga adalah pengendalian diri. Subjek mampu mengendalikan dirinya dengan membatasi waktu penggunaan smartphone dan beberapa aplikasi dalam smartphone yang tidak menunjang akademik dihapus. Perubahan keempat yaitu kesadaran. Keinginan menggunakan smartphone teralihkan dan durasi penggunaan smartphone berkurang.

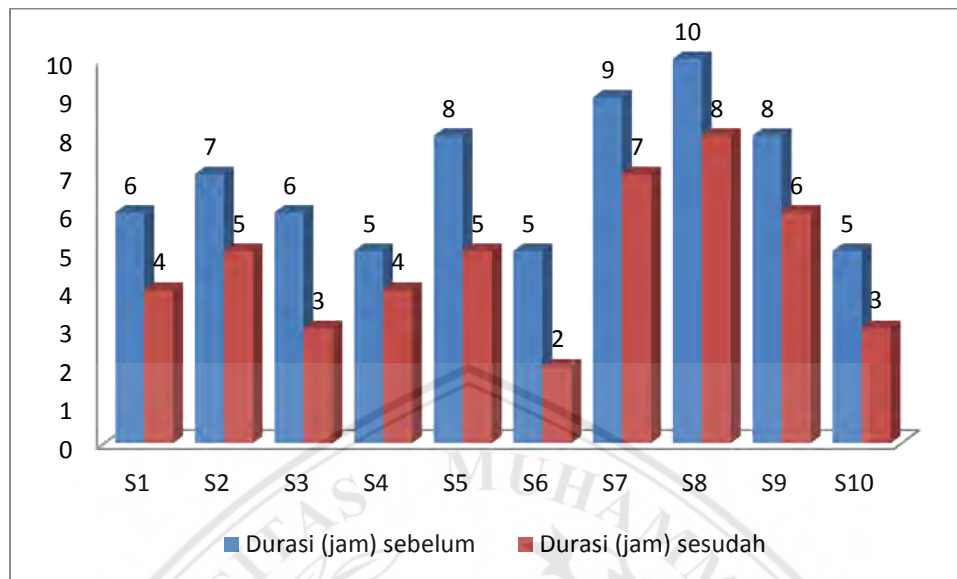
## GAMBARAN ASPEK NOMOPHOBIA SETELAH INTERVENSI



Intervensi PMD-PS memberikan pengaruh yang tinggi pada aspek not being able to communicate yaitu sebesar 28%. Sedangkan pada aspek not being able to access information intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang rendah yaitu sebesar 21%.



## GRAFIK PERUBAHAN PENGGUNAAN SMARTPHONE SUBJEK



Grafik di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa PMD-PS subjek dapat mengelola diri dalam menggunakan smartphone sehingga durasi penggunaan smartphone pada masing-masing subjek berkurang. Pada subjek S1 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 6jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 4jam/hari. Subjek S2 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 7 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 5 jam/hari. Subjek S3 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 6 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 3 jam/hari. Subjek S4 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 5 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 4 jam/hari. Subjek S5 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 8 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 5 jam/hari.

Subjek S6 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 5 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 2 jam/hari. Subjek S7 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 9 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 7 jam/hari. Subjek S8 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 10 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 8 jam/hari. Subjek S9 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 8 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 5 jam/hari. Subjek S10 durasi sebelum diberikan intervensi adalah selama 5 jam/hari, setelah intervensi durasi berkurang menjadi 3 jam/hari.

Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

| Subjek | JK | Durasi Penggunaan smartphone | Pre test | Ket    | Durasi Penggunaan smartphone | Post Test | Ket    |
|--------|----|------------------------------|----------|--------|------------------------------|-----------|--------|
| S1     | P  | 6 jam/hari                   | 65       | Sedang | 4 jam/hari                   | 50        | Rendah |
| S2     | L  | 7 jam/hari                   | 80       | Sedang | 5 jam/hari                   | 57        | Rendah |
| S3     | L  | 6 jam/hari                   | 91       | Sedang | 3 jam/hari                   | 58        | Rendah |
| S4     | P  | 5 jam/hari                   | 122      | Tinggi | 4 jam/hari                   | 92        | Sedang |
| S5     | P  | 8 jam/hari                   | 118      | Tinggi | 5 jam/hari                   | 71        | Sedang |
| S6     | P  | 5 jam/hari                   | 65       | Sedang | 2 jam/hari                   | 59        | Rendah |
| S7     | L  | 9 jam/hari                   | 93       | Sedang | 7 jam/hari                   | 63        | Sedang |
| S8     | L  | 10 jam/hari                  | 92       | Sedang | 8 jam/hari                   | 87        | Sedang |
| S9     | L  | 8 jam/hari                   | 77       | Tinggi | 5 jam/hari                   | 60        | Sedang |
| S10    | P  | 5 jam/hari                   | 123      | Tinggi | 3 jam/hari                   | 83        | Sedang |

Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

| Subjek | JK | Durasi Penggunaan smartphone | Pre test | Ket    | Durasi Penggunaan smartphone | Post Test | Ket    |
|--------|----|------------------------------|----------|--------|------------------------------|-----------|--------|
| S1     | L  | 7 jam/hari                   | 70       | Sedang | 7 jam/hari                   | 87        | Sedang |
| S2     | L  | 9 jam/hari                   | 63       | Sedang | 8 jam/hari                   | 80        | Sedang |
| S3     | L  | 5 jam/hari                   | 65       | Sedang | 5 jam/hari                   | 80        | Sedang |
| S4     | P  | 5 jam/hari                   | 68       | Sedang | 6 jam/hari                   | 73        | Sedang |
| S5     | P  | 9 jam/hari                   | 133      | Tinggi | 8 jam/hari                   | 120       | Tinggi |
| S6     | P  | 7 jam/hari                   | 99       | Sedang | 6 jam/hari                   | 113       | Tinggi |
| S7     | P  | 6 jam/hari                   | 68       | Sedang | 6 jam/hari                   | 77        | Sedang |
| S8     | P  | 5 jam/hari                   | 93       | Sedang | 5 jam/hari                   | 93        | Sedang |
| S9     | L  | 6 jam/hari                   | 77       | Sedang | 7 jam/hari                   | 93        | Sedang |
| S10    | P  | 8 jam/hari                   | 86       | Sedang | 7 jam/hari                   | 90        | Sedang |

## HASIL ANALIS IS KAPP A

Pada pengembangan model ini, untuk menguji validitas isi dan validitas konstruk menggunakan metode expert judgement atau menggunakan ahli/pakar yang sesuai dengan bidangnya. Dalam metode ini terdapat dua ahli/pakar yang digunakan, yaitu Psikolog Klinis Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang dan seorang akademisi bidang Psikologi Klinis yang merupakan dosen Universitas Merdeka Malang. Hasil uji pakar yang telah dilakukan kepada kedua ahli/pakar dapat dilihat pada tabel berikut:

| No.           | No Item | Skor Pakar 1 | Skor Pakar 2 |
|---------------|---------|--------------|--------------|
| 1             | 1.1     | 4            | 3            |
| 2             | 1.2     | 4            | 4            |
| 3             | 2.1     | 3            | 4            |
| 4             | 2.2     | 5            | 5            |
| 5             | 2.3     | 5            | 5            |
| 6             | 3.1     | 4            | 4            |
| 7             | 3.2     | 3            | 4            |
| 8             | 3.3     | 4            | 3            |
| 9             | 3.4     | 3            | 3            |
| 10            | 3.5     | 4            | 4            |
| 11            | 3.6     | 3            | 3            |
| 12            | 3.7     | 4            | 4            |
| 13            | 4.1     | 5            | 5            |
| 14            | 4.2     | 4            | 4            |
| 15            | 4.3     | 4            | 4            |
| 16            | 4.4     | 3            | 3            |
| Jumlah        |         | 62           | 62           |
| Rata-rata     |         | 3.875        | 3.875        |
| Jumlah rerata |         | 7.75         |              |
| Rerata        |         | 3.875        |              |

Perolehan skor pada tabel di atas diperoleh melalui penilaian ahli/pakar atas modul yang telah dibuat. Pakar diminta untuk memberikan penilaian berdasarkan aspek-aspek yang telah tertera dalam lembar penilaian dengan cara memberikan skor 1-5. Nilai (1) jika dinilai sangat kurang, nilai (2) jika dinilai kurang, nilai (3) jika dinilai cukup baik, nilai (4) jika dinilai baik dan nilai (5) jika dinilai sangat baik. Berdasarkan tabel di atas diketahui jika nilai rerata adalah 3.87 yang berarti masuk kedalam kategori cukup baik. Artinya bahwa modul yang disusun sesuai dengan konstruk teori.

Skor yang telah diperoleh dari expert judgement kemudian dilakukan uji reliabilitas dengan menghitung inter-rater reliability (IRR). IRR digunakan untuk melihat tingkat kesepakatan (agreement) antar dua ahli (rater). Koefisien IRR yang digunakan adalah koefisien Cohen Kappa (K). Sedangkan rater yang digunakan dalam menilai modul PMD-PS adalah seorang akademisi dan praktisi.

Berdasarkan nilai yang telah diperoleh dan setelah dilakukan analisis maka diperoleh nilai koefisien Kappa sebagai berikut:

| Symmetric Measures         |       |                                |                        |              |
|----------------------------|-------|--------------------------------|------------------------|--------------|
|                            | Value | Asymp. Std. Error <sup>a</sup> | Approx. T <sup>b</sup> | Approx. Sig. |
| Measure of Agreement Kappa | ,695  | ,184                           | 3,243                  | ,001         |
| N of Valid Cases           | 16    |                                |                        |              |

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Hasil analisis di atas diperoleh nilai koefisien Kappa sebesar 0.69 dan berada antara 0.61 – 0.80 maka dapat diinterpretasikan dalam kategori baik/substantial agreement. Dengan demikian terdapat kesepakatan antar kedua rater (ahli) maka modul PMD-PS dapat dikatakan valid dan reliabel.

## HASIL ANALIS IS WILCOXON K ELOMPOK EKSPERIMEN

### Descriptive Statistics

|           | N  | Mean  | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------|----|-------|----------------|---------|---------|
| Pre_test  | 10 | 92,60 | 22,016         | 65      | 123     |
| Post_test | 10 | 68,00 | 14,476         | 50      | 92      |

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| Negative Ranks | 10 <sup>a</sup> | 5,50      | 55,00        |
| Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | ,00       | ,00          |
| Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
| Total          | 10              |           |              |

a. Post\_test < Pre\_test

b. Post\_test > Pre\_test

c. Post\_test = Pre\_test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post_test -<br>Pre_test |
|------------------------|-------------------------|
| Z                      | -2,805 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,005                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## HASIL ANALIS IS WILCOXON K ELOMPOK KONTROL

### Descriptive Statistics

|           | N  | Mean  | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------|----|-------|----------------|---------|---------|
| Pre_test  | 10 | 82,20 | 21,699         | 63      | 133     |
| Post_test | 10 | 90,60 | 15,313         | 73      | 120     |

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

|                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|----------------|----------------|-----------|--------------|
| Negative Ranks | 1 <sup>a</sup> | 4,00      | 4,00         |
| Positive Ranks | 8 <sup>b</sup> | 5,13      | 41,00        |
| Ties           | 1 <sup>c</sup> |           |              |
| Total          | 10             |           |              |

a. Post\_test < Pre\_test

b. Post\_test > Pre\_test

c. Post\_test = Pre\_test

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                        | Post_test -<br>Pre_test |
|------------------------|-------------------------|
| Z                      | -2,194 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,028                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## HASIL ANALIS IS MANN WHITNEY

### Descriptive Statistics

|           | N  | Mean  | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|-----------|----|-------|----------------|---------|---------|
| Post_test | 20 | 79,30 | 18,567         | 50      | 120     |
| Kelompok  | 20 | 1,50  | ,513           | 1       | 2       |

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

|           | Kelompok   | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------|------------|----|-----------|--------------|
| Post_test | Eksperimen | 10 | 6,95      | 69,50        |
|           | Kontrol    | 10 | 14,05     | 140,50       |
|           | Total      | 20 |           |              |

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Post test         |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 14,500            |
| Wilcoxon W                     | 69,500            |
| Z                              | -2,687            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | ,007              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,005 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

# Tesis (Defi st semhas))

## ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[digilib.unila.ac.id](http://digilib.unila.ac.id)

Internet Source

3%

Exclude quotes

Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography

On

